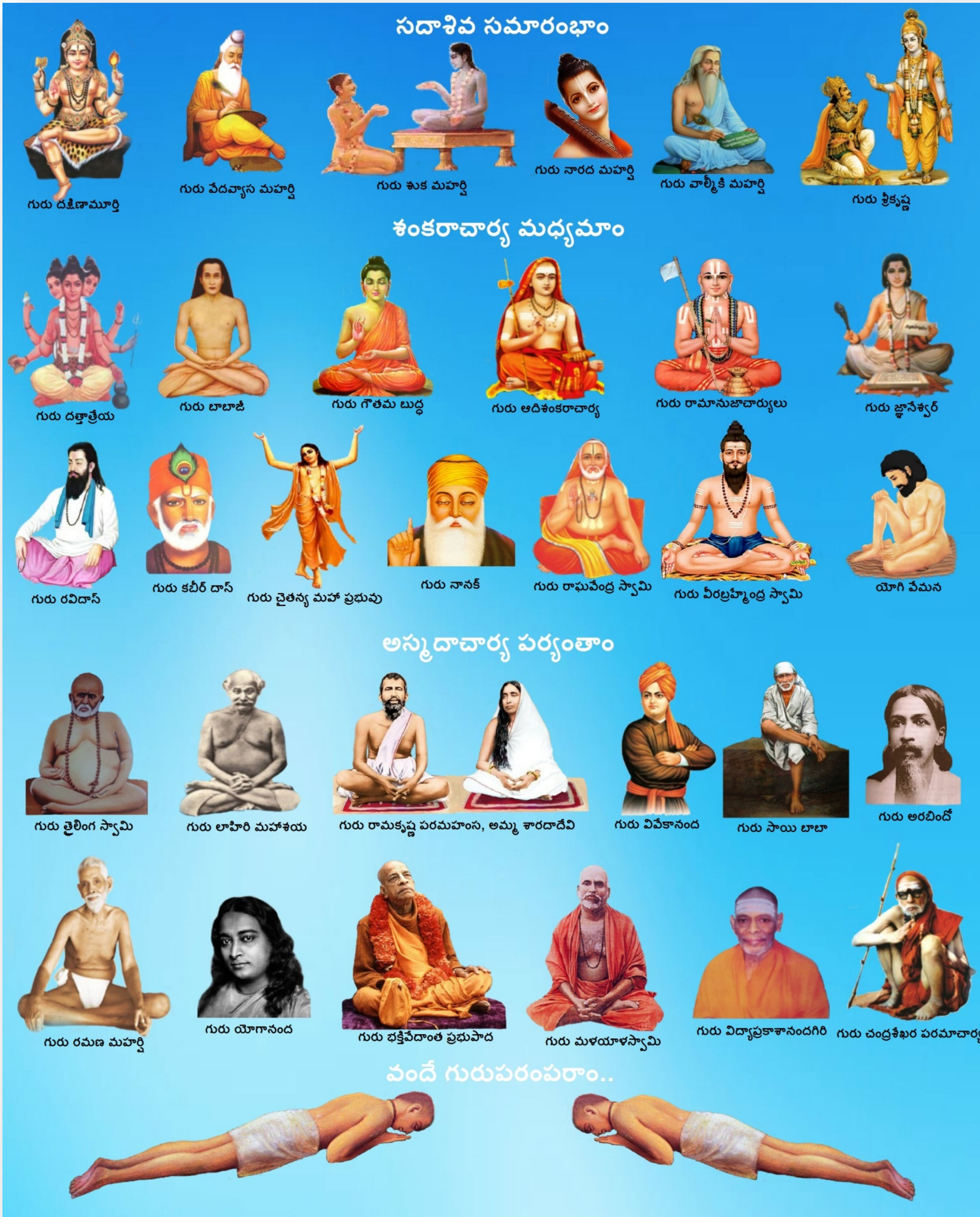


# రాజ యోగం

## విచారణ

# ధ్యాన యోగం

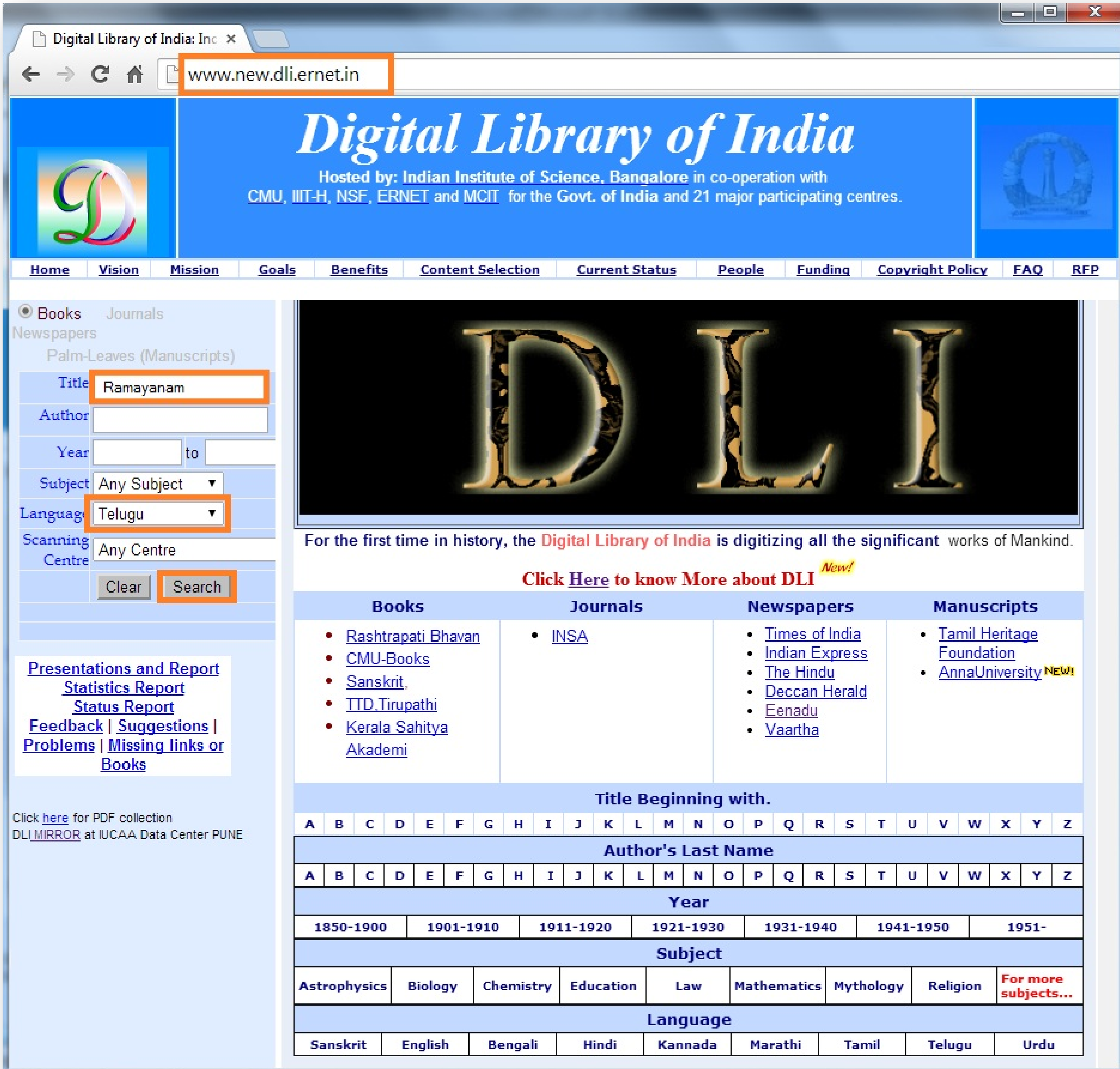




సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.



మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

# ధ్యాన యోగం



వ్యాఖ్యాత :

## శ్రీ నోరి శ్రీనాథ వేంకట సోమయాజులు



ప్రతులకు

**శ్రీ సాయి రాఘవేంద్ర బుక్‌హౌస్**

బృందావన్ హోటల్ ఎదురుగా

ఏలూరు రోడ్, విజయవాడ - 2



నోరి సూర్యనారాయణగారు

1897 - 1952

# ముందుమాట

వైదిక సాహిత్యమంతా భారతీయ సనాతన మాన వుల వైదగ్ధ్యంతో కూడిన మననానికి, ఆలోచనా స్రవంతికి ప్రతీకగా ఉంది. అంటే, సనాతన మానవుని సనాతన జ్ఞాన యోగమే వేరుగా ఉంది – ఆ స్థాయి ప్రపంచదేశాల్లో ఎక్కడా కనిపించదు.

"ఆత్మా వా అరే ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యః మన్తవ్యః నిదిధ్యాసితవ్యః" అని బృహదారణ్యకంలో యాజ్ఞవల్క్య మైత్రేయీ సంవాదంలో చెప్పబడినట్లుగా, ఆత్మ తత్త్వాన్ని గూర్చిన శ్రవణమనన నిదిధ్యాసలే మన దర్శనాలు సైతం కర్తవ్యంగా ప్రబోధించాయి. యోగదర్శన తాత్పర్యం కూడా ఆత్మతత్త్వ విశ్లేషణమే!

యోగశాస్త్రానికి ప్రథమ ఆచార్యుడు పతంజలి అని అంతా అనుకుంటున్నా, ఈ శాస్త్రానికి ఇంకా ప్రాచీనతను ఆపాదించటానికి కాబోలు, వాచస్పతి మిశ్రలాంటివారు యోగానికి మొదటి ప్రవక్తగా హిరణ్యగర్భుని పేర్కొన్నారు. ఇందులో తప్పేమీ లేదు. ఎందుచేతనంటే, యోగాన్ని గూర్చి వేదాలు ఉపదేశించినాయి. ఆ వేదాలు హిరణ్యగర్భ నిశ్వసితాలు. అందుకే బ్రహ్మనే ప్రథమ యోగ ప్రవక్తగా పేర్కొన్నారు.

ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రాచీన వాఙ్మయంగా పేర్కొనబడే మన వేదాల్లో యోగాన్ని గూర్చి—ధ్యాన యోగాన్ని గూర్చి ఎక్కువగానే చెప్పబడి ఉన్నందున, యోగశాస్త్ర ప్రాచీనత విషయంలో వేరే ప్రమాణాలు అక్కర లేదు. ఈ పుస్తకంలో యోగశాస్త్రానికి వేద ప్రామాణ్యతను చూపించటానికై సందర్భోచితంగా కొన్ని వేద మంత్రాలను ఉదహరించటం జరిగింది. ఇక ఉపనిషత్కాలానికి వచ్చేటప్పటికి యోగశాస్త్రం బాగా వ్యాప్తి చెందింది. ఉపనిషత్తులన్నీ ధ్యానయోగ ఫలాలే అన్నా తప్పేమీ లేదు. అందుకే ఉపనిషత్తుల్లో యోగోపనిషత్తులు అనేకం కనిపిస్తున్నాయి.

భగవద్గీత కాలానికి వచ్చేటప్పటికి ఈ యోగశాస్త్రానికి ఒక స్థిరమైన రూపం, విశాలమైన అర్థం, లోకవ్యాప్తి ఏర్పడ్డాయి. కాలక్రమేణ యోగశాస్త్రంలో అనేక సంప్రదాయాలు పద్ధతులు, శాఖలు, ఉపశాఖలు, ఏర్పడి అనేక గ్రంథాలు సైతం వెలువడ్డాయి. అన్ని శాస్త్రాలలాగానే అన్ని హంగులతో ఒక శాస్త్రంగా రూపొంది, జనాదరణను, జనాకర్షణను పొందింది. సాధన విషయానికి వచ్చేటప్పటికి కాలక్రమేణ ఈ శాస్త్రానికి ఆరోగ్య వైద్యశాస్త్రాలతో సంబంధం ఏర్పడటంతో, అనేక అవాంఛనీయమైన పరిణామాలతో ఈ శాస్త్రం దురవగాహనకు, దుర్వినియోగానికి

కూడా గుర్తైంది. దీని దుష్ప్రభావం వివిధ స్థాయిలలో మనకు దేశంలోనూ బయటా కూడా కన్పిస్తునే వుంది.

భగవద్గీత విషయానికి వస్తే ప్రతి అధ్యాయానికీ మొదట చివర కూడా యోగ మనే మాటను చేర్చారు. 18 అధ్యాయాలూ యోగానికి సంబంధించినవే! భగవద్గీత మొత్తం యోగశాస్త్రమే! అయితే కొందరు కర్మయోగానికి, కొందరు భక్తియోగానికి, కొందరు జ్ఞానయోగానికీ ప్రాధాన్యతను యిచ్చి వ్యాఖ్యానించారు. నా దృష్టిలో అన్ని అధ్యాయాలలో ప్రధానమైనది ధ్యానయోగాధ్యాయం (ఆత్మ సంయమ యోగాధ్యాయం) కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి, కర్మసన్న్యాస యోగాలన్నింటికీ ధ్యానమనేది అత్యంతావశ్యకమైనది. ఆత్మసంయమం, చిత్తైకాగ్రత లేనప్పుడు ఏ యోగమూ సిద్ధించదు అనేది నగ్నసత్యం. అందుకే ప్రతి అధ్యాయంలోను మళ్ళీ మళ్ళీ ధ్యానప్రాశస్త్యాన్ని చెప్పటం జరిగింది.

లౌకిక వ్యాపారాల్లో సైతం ధ్యానమనేది లేకపోతే ఏ పనీ సాధించలేము. చదువుల్లో, ఉద్యోగాల్లో, వృత్తుల్లో, పరిశ్రమల్లో, సాంసారిక జీవనంలో, రాజకీయాల్లో ఏ రంగంలో రాణించాలన్నా ధ్యానమనేది మిక్కిలి అవసరం. అందుకే ఈనాడు పరిశ్రమల్లోని కార్మికులకు ధ్యానశిక్షణ ఇవ్వాలనే ఆలోచన అన్ని దేశాల్లోనూ ఆరంభమైంది.

అటువంటి ధ్యానసాధనకు తగిన ఉపాయాన్ని తెలుసుకొని, ఆచరించాల్సిన అగత్యం ఎంతైనా ఉంది. అందుకే ఈ పుస్తకాన్ని రచించటం జరిగింది. ఈ పుస్తక రచనలో ఈ దిగువ అంశాల్ని దృష్టి ఉంచుకోవటం జరిగింది.

1) యోగశాస్త్రానికున్న వేదప్రామాణ్యతను చెప్పటం.
2) యోగానికి అవసరమైనంతవరకు ఆత్మతత్త్వజ్ఞానాన్ని వివరించటం.
3) విభిన్న యోగసంప్రదాయాలను గూర్చిన స్థూల పరిచయం కలిగించటం.
4) యోగానికి బాహ్యాంగ సాధనకంటె అంతరంగ సాధన మిక్కిలి ముఖ్యమని చెప్పటం.
5) యోగసాధన చేయాలనే ఔత్సాహికులకు అవసరమైన సూచనలు హెచ్చరికలు చేయటం.

యోగశాస్త్రం తెలుసుకోవాలనే కోరిక గలవారికి, యోగాన్ని గూర్చిన ప్రాథమిక జ్ఞానం అవసరమైనవారికి, సంస్కృతంలోని ఉద్గ్రంథాలను చదివే ఓపిక, శక్తి లేని వారికీ, ఔత్సాహికులకూ ఉపకరిస్తుందని తలచి వారిని దృష్టిలో ఉంచుకొని వ్రాయబడ్డది.

ఈ పుస్తకంలో, ఏ ఏ గ్రంథకర్తలయొక్క, ఏ ఏ గ్రంథాలనుండి, ఏ ఏ విషయాలు ఉదహరింపబడినాయో వాటి పేర్లు అక్కడనే యివ్వటం జరిగింది. కాబట్టి ప్రత్యే

కంగా సహాయక గ్రంథాలను పేర్కొని పట్టిక ఇవ్వలేదు. చాలమంది యోగుల జీవిత చరిత్రలు చదివినందున వారి భావాలు అక్కడక్కడ చెప్పి ఉండవచ్చు. ఈ పుస్తక రచనలో ఉపయుక్తమైన గ్రంథాలకు, వాటి రచయితలకు కృతజ్ఞతా పూర్వక నమస్కారములు.

పతంజలి యోగదర్శనాన్ని, ఇతర పుస్తకాలను ఆదరించి ప్రోత్సహించినట్లుగానే పాఠకులు ఈ పుస్తకాన్ని కూడా ఆదరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. పాఠకులనుండి ఆదరణ, అభిమానం, ప్రోత్సాహం లేకపోతే నావంటి సామాన్యుని వల్ల ఈ పని అయ్యేదికాదు. అందుకై వారికి నమస్సుమాంజలులు అర్పిస్తున్నాను.

తాడిగడప
విజయదశమి
17-10-1991

రచయిత.

# విషయ సూచిక

# ధ్యానయోగం

ప్రవేశం :

సుఖం కోసం ప్రాకులాడటం, తాపత్రయాల నుండి, దుఃఖం నుండి తప్పించుకోవటానికై ప్రయత్నించటం, ప్రాణులన్నింటికి సహజమే! అయితే, సరియైన సుఖం ఏదో తెలియక, అటువంటి శాశ్వతమైన సుఖాన్ని పొందే ఉపాయాన్ని తెలుసుకోలేక మళ్ళీ దుఃఖాన్నే పొందుతున్నారు. సుఖాలనేవి లౌకిక సుఖాలు, పారమార్థిక సుఖాలు అని రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. లోకులంతా సామాన్యంగా తాత్కాలికాలైన లౌకిక సుఖాల వైపుకు ఆకర్షితులౌతూ ఉంటారు. ఆ సుఖాలు తాత్కాలికాలు కాబట్టి అవి పూర్తి కావటం అంటూ ఉండదు; వాటి కోసం మానవులు ప్రాకులాడటం సైతం నిరంతరం సాగుతూ ఉండాల్సిందే! నిజమైన ఆనందం ధ్యానయోగంవల్ల లభిస్తుంది. దీనివల్ల లౌకిక పారలౌకిక సుఖాలు రెండూ లభిస్తాయి. ఈ లోకంలోనూ, పరలోకంలోనూ కూడా శాంతికి, ఆనందానికి సాధనం అయిన ధ్యానయోగాన్ని గూర్చి తెలుసుకుందాం.

మనం ఈ ప్రపంచంలో సుఖాన్ని, శాంతినీ పొందాలంటే శుభకర్మల్ని చేయాలి; అంటే మంచి పనుల్ని చేయాలి. సుఖమంటే ఏమిటి? దేనివల్ల మన ఆత్మ శాంతిని,

తృప్తిని, సంతుష్టిని పొంది, నిర్భయంగా, సంతోషంతో ఉంటుందో, దానిని సుఖం అనాలి. దేనివల్ల ఆత్మ, సంకోచాన్ని, భయాన్ని, లజ్జను, శోకాన్ని, అనుమానాన్ని, అసంతుష్టిని, అశాంతిని పొందుతుందో దానిని దుఃఖం అనాలి. విషయలంపటులై, ఆ విషయాలవల్ల లభించే సుఖాన్నే పరమార్థంగా భ్రమించి, నిజమైన సాంసారిక సుఖాన్ని సైతం మనం పొందలేకుండానే ఉన్నాం. ధర్మ పద్ధతిలో వ్యవహరించటంవల్ల సాంసారిక సుఖం మనకు లభిస్తుంది. కాబట్టి, ఇహలోక పరలోక సుఖాల నిచ్చే ధ్యానయోగాన్ని గురించి మనం తెలుసుకోవాల్సి ఉంది.

గ్రంథ ప్రయోజనం :

ఏ గ్రంథం వ్రాయాలన్నా, అనుబంధ చతుష్టయం ఉండాలని శాస్త్రం. ఆ నాలుగు అనుబంధాలూ 1) విషయం 2) ప్రయోజనం, 3) అధికారి, 4) సంబంధం అనేవి. ఈ నాలుగు అనుబంధాలు ఉంటే గ్రంథానికి ప్రయోజనం ఉన్నట్లు.

విషయం :

ఈ గ్రంథంలో చెప్పబోయే విషయం బ్రహ్మ విద్య లేక ఆత్మవిద్య. దీనినే యోగవిద్య అని కూడా అనవచ్చు. పరబ్రహ్మను గూర్చి, ఆ పరబ్రహ్మను పొందటాన్ని గూర్చి వివరించే విషయం ప్రధానంగా ఉంది. ముందుగా, జీవాత్మను గురించి తెలియజేసి, ఆ మీదట పరమాత్మను

గూర్చిన జ్ఞానాన్ని తద్వారా బ్రహ్మసాక్షాత్కారాన్ని కలిగిస్తుంది కాబట్టి, బ్రహ్మప్రాప్తి అనేది అంతిమ లక్ష్యంగా కలిగిన విషయం ఇందులో ఉంటుంది.

ప్రయోజనం :

ప్రయోజనం లేని కార్యం వ్యర్థంగదా! నిష్ప్రయోజనమైన పని ఎవరూ చేయరు. చేయరాదు. దుఃఖ నివృత్తి, పరమానందప్రాప్తి (దీనినే మోక్షం అంటారు). ఈ గ్రంథ ప్రయోజనం. అంటే, సాధకుడు ముక్తుడై మోక్షసుఖాన్ని పొందటమే ప్రయోజనం.

అధికారి :

ఇటువంటి పరమప్రయోజనమైన బ్రహ్మప్రాప్తికి అధికారి ఎవడు? అంటే, సాధన చతుష్టయసంపత్తి కలిగిన వ్యక్తి స్త్రీ గాని, పురుషుడు గాని, ఈ పరమానంద ప్రాప్తికి అధికారి. సాధనచతుష్టయ మంటే — వివేకము, వైరాగ్యము, షట్సంపత్తి, (శమదమాది షడ్గుణసంపత్తి — శమము, దమము, శ్రద్ధ, సమాధానము, ఉపరతి, తితిక్ష అనేవి) ముముక్షుత అనేవి.

వివేకం :

ఆత్మానాత్మ పరిజ్ఞానం ఉండటం వివేకం. జగత్తు మిథ్య, బ్రహ్మ సత్యం అని వాటికి సంబంధించిన భేదజ్ఞానం ఉండటం వివేకం.

వైరాగ్యం:

పైన చెప్పబడిన వివేకం అనేది వైరాగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇహలోక పరలోక భోగాలన్నీ అనిత్యాలని తెలిసినందున వాటియెడల వైముఖ్యం కలుగుతుంది. అదే వైరాగ్యం.

షట్సంపత్తి:

వివేకంవల్ల, వైరాగ్యంవల్ల షట్సంపత్తి లభిస్తుంది. అంటే, బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహం, అంతరింద్రియ నిగ్రహం, వేదశాస్త్రాల యెడల విశ్వాసం, మనస్సు విషయ వాసనల మీదకు పోకుండా ఉండే సమాధిస్థితి, విడిచిపెట్టిన వాటి మీద మళ్ళీ కోరిక కలగకుండా ఉండటం (ఉపరతి) శీతోష్ణాది ద్వంద్వాలను సహించేశక్తి (తితిక్ష) అనేవి అలవడతాయి.

ముముక్షుత:

ప్రత్యగభిన్నమైన బ్రహ్మప్రాప్తిని కోరటమే ముముక్షుత. మోక్షమందు కోరిక అన్నమాట. ఇవి నాలుగూ అధికారియైన వానికి ఉండాలని చెప్పబడే సాధన చతుష్టయం.

పతంజలి మహర్షి తన యోగసూత్రాల్లో అధికారియైనవానికి ఉండాల్సిన లక్షణాలు ఈ విధంగా చెప్పారు —

"శ్రద్ధా వీర్య స్మృతి సమాధి ప్రజ్ఞాపూర్వక ఇతరేషామ్"

(ప. యో. సూ. 1-20)

ఉపాయ ప్రత్యయులైన వారికి – ఉపాయంతో యోగాన్ని సాధించాలనే గట్టి తలంపు గలవారికి – చిత్త వృత్తి నిరోధరూపమైన యోగం, శ్రద్ధ, వీర్యము, స్మృతి, సమాధి, ప్రజ్ఞ అనే ఈ క్రమంలో సిద్ధిస్తుందని భావం. సూత్రంలోని ఇతరులు అంటే జీవన్ముక్తులు, శ్రేష్ఠులు అయిన భవప్రత్యయం కలవారు కాక (జన్మతః వచ్చిన యోగ్యత కలవారుకాక) ఇతరులైన మధ్యమ కనిష్ఠ యోగ్యత కలవారు అని అర్థం. అంటే ముముక్షుత్వం, జిజ్ఞాసలాంటి యోగికి ఉండాల్సిన లక్షణాలను ప్రయత్న పూర్వకంగా సాధించాల్సినవారు; అని, అటువంటివారు సంపాదింపవలసినట్టి యోగ్యతలు —

శ్రద్ధ :

పరమాత్మ యందు విశ్వాసం ఉండటం. ఈశ్వరుని మీద ప్రేమ, (భక్తి) ఉండటం, వేదాలు, శాస్త్రాలు చెప్పిన విషయాల మీద సమ్మకం ఉండటం, విద్వాంసులు గురువులు ఆప్తులు అయినవారు చెప్పినట్టి వాక్యాల విష యంలో భ్రమగాని, సందేహంగాని, అనుమానంగాని లేకుండా ఉండటం.

వీర్యం :

పైన చెప్పబడిన శ్రద్ధ ననుసరించి, ఆచరించటంలో తీవ్రమైన ఉత్సాహం, ఉత్కంఠ, సంతోషంతోడి పూనిక, విఘ్నాల్ని అతిక్రమించే శక్తి, ప్రయత్నాన్ని మానకుండా

ఉండటం, సాహసం, యోగాభ్యాసంలో నిరంతరానుష్ఠానం-నిరంతరం తత్పరుడై ఉండటం ఇవన్నీ వీర్యమనే సాధనం క్రిందకు వస్తాయి. దీనినే పురుషార్థం అనవచ్చు.

స్మృతి:

వేదశాస్త్రపఠనంవల్ల గురువులు పెద్దలు అయినవారి వల్ల విన్న ఉపదేశాల్ని ఎల్లప్పుడూ గుర్తు చేసుకొంటూ ఉండటం; మరచిపోకుండా ఉండటం. వేదాలలో చెప్ప బడిన బ్రహ్మవిద్యను ఎల్లప్పుడూ గుర్తు ఉంచుకోవటం స్మృతి అనే సాధనం క్రిందకు వస్తుంది.

సమాధి:

సమాహితమైన చిత్తాన్ని (చిత్తం ఏకాగ్రమై ఉండటాన్ని) సమాధి అంటారు.

ప్రజ్ఞ:

కఠినమైన విషయాన్ని కూడా తేలికగా గ్రహించ గలిగే నిర్మలమైన బుద్ధినే ప్రజ్ఞ అంటారు. అంటే సంశయం గాని భ్రాంతిగాని లేనట్టి నిర్మలమైన జ్ఞానాన్ని కలిగించే బుద్ధినే ప్రజ్ఞ అంటారు.

దీని సారాంశం ఏమంటే —

తీవ్రమైనట్టి శ్రద్ధ కలిగిన జిజ్ఞాసువుకు - సాధకునికి - యోగబలం అనే పేరుతో వ్యవహరింపబడే వీర్యం లభిస్తుంది. అట్లా యోగబలం (వీర్యం) లభించినట్టి ఉత్సాహవంతుడైన సాధకునికి స్మృతి అనేది ఉంటుంది. స్మృతి బాగా

స్థిరపడ్డ తరువాత, చిత్తం ఆనందంతో కూడి ఉండే స్థితిని పొందుతుంది. దానినే సమాధి అంటారు. అటువంటి సమాధియే ప్రజ్ఞగా పరిణమిస్తుంది. ఈ ప్రజ్ఞను పొందటానికి సాధనం సమాధి. సమాధి లభించినందున, బుద్ధి తీవ్రమూ, నిర్మలమూ అవుతుంది. బుద్ధి నిర్మలమైనందున వివేకం (యథార్థ జ్ఞానం) లభిస్తుంది. ఈ విధమైన వివేకంతో, నిరంతరం, యోగాభ్యాసం చేస్తూ ఉన్నందువల్ల, అసంప్రజ్ఞాత సమాధిస్థితి లభిస్తుంది. అంటే, జీవాత్మకు నిజస్వరూపాన్ని గురించినట్టి, యథార్థమైనట్టి ఏ విధమైన భ్రాంతి లేనట్టి జ్ఞానం లభిస్తుంది. అదే, అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలాభం. ఆ స్థితిలో జ్ఞాన జ్ఞేయ జ్ఞాతృభేదం ఉండదు. దీనినే నిర్వికల్ప సమాధి అని అంటారు.

పాతంజల యోగదర్శనాన్ని అనుసరించి యోగ సాధనోపాయాలు మూడు రకాలుగా ఉంటాయి — (1) మృదు (2) మధ్య (3) అధిమాత్ర అని. అంటే క్రొత్తగా యోగాభ్యాసానికి పూనుకొనే అధికారులైనవారు మృదూపాయ అధికారి, మధ్యోపాయ అధికారి, అధిమాత్రోపాయ అధికారి, అని మూడు రకాలుగా ఉంటారు. మళ్ళీ, ఈ అధికారులైనవారి పురుషార్థవేగం — యోగబలం యొక్క వేగం - మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. అంటే — మృదు సంవేగం, మధ్య సంవేగం, తీవ్రసంవేగం అని. అంటే, ఇప్పటికి తొమ్మిది రకాల అధికారులైనారు. మళ్ళీ ఈ

తొమ్మిది రకాల అధికారులనూ తీవ్ర, అతీవ్ర భేదాలవల్ల 18 రకాల అధికారులుగా విభజించవచ్చు.

1. మృదూపాయ + మృదుసంవేగ + అతీవ్ర అధికారి
2. మృదూపాయ + మృదుసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
3. మృదూపాయ + మధ్యసంవేగ + అతీవ్ర అధికారి
4. మృదూపాయ + మధ్యసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
5. మృదూపాయ + తీవ్రసంవేగ + అతీవ్ర అధికారి
6. మృదూపాయ + తీవ్రసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
7. మధ్యోపాయ + మృదుసంవేగ + అతీవ్ర అధికారి
8. మధ్యోపాయ + మృదుసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
9. మధ్యోపాయ + మధ్యసంవేగ + అతీవ్ర అధికారి
10. మధ్యోపాయ + మధ్యసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
11. మధ్యోపాయ + తీవ్రసంవేగ + అతీవ్ర అధికారి
12. మధ్యోపాయ + తీవ్రసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
13. అధిమాత్రోపాయ+మృదుసంవేగ+అతీవ్ర అధికారి
14. అధిమాత్రోపాయ + మృదుసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
15. అధిమాత్రోపాయ+మధ్యసంవేగ + అతీవ్ర అధికారి
16. అధిమాత్రోపాయ + మధ్యసంవేగ + తీవ్ర అధికారి
17. అధిమాత్రోపాయ + తీవ్రసంవేగ +అతీవ్ర అధికారి
18. అధిమాత్రోపాయ + తీవ్రసంవేగ + తీవ్ర అధికారి.

ఈ విధంగా అధికారులైన యోగసాధకులు 18 రకాలుగా ఉంటారు. వీరిని పాతంజల యోగదర్శనంలో చెప్ప

బడిన, శ్రద్ధ, వీర్యము, స్మృతి, సమాధి, ప్రజ్ఞ అనే అధికారి లక్షణాన్ని బట్టి కూడా విభజిస్తే 18 కి అయిదు రెట్లు అవుతారు. మళ్ళీ ఆ వచ్చిన సంఖ్యను సాధన చతుష్టయాన్ని బట్టి గుణిస్తే దానికి నాలుగు రెట్లు అవుతారు. అట్లా వచ్చిన సంఖ్యను సత్త్వరజస్తమోగుణాలను ఆధారంగా మూడు పెట్టి గుణిస్తే దానికి మూడు రెట్లు అవుతారు. ఇట్లా సాంగత్య భేదాన్ని బట్టి, తాపత్రయ భేదాల్ని బట్టి భావా భావాలు, న్యూనాధిక్యతలు, సమ విషమతలు, సంస్కార భేదాలు వీటి నన్నింటిని ఆధారంగా గుణించుకొంటూ పోతే అసంఖ్యాకమైన భేదాలు వస్తాయి. మన కండ్ల ముందు, యోగుల్లో, ముముక్షువుల్లో, జిజ్ఞాసుల్లో ఇన్ని రకాలవారు కనిపిస్తూ ఉండటానికి కారణం అధికారుల్లో ఉండే ఈ తారతమ్యాలే అని గ్రహించాలి. దీనిని బట్టి మనం ఏ స్థితిలో ఉన్నామో తెలుసుకోవటానికి వీలవుతుంది. ప్రతిబంధకంగా ఉన్న విషయాలను అతిక్రమించటానికి వీలవుతుంది.

అనుబంధ చతుష్టయాన్ని, (విషయం, ప్రయోజనం, అధికారి, సంబంధం అనే వాటిని) వివరిస్తూ, అధికారివద్దకు వచ్చేటప్పటికి, ఇంతవరకు చెప్పిన గ్రంథం పెరిగింది. కాబట్టి మనం ఒకసారి వెనుకకు పోవాలి. పై మూడూ వివరించటం జరిగింది కాబట్టి, ఇక మిగిలింది 'సంబంధం' అనే విషయం.

సంబంధం :

విషయం, బ్రహ్మప్రాప్తికి — మోక్షానికి — సంబంధించినది అని లోగడ చెప్పాం. ఇట్లా, విషయానికి ప్రతిపాద్య ప్రతిపాదక సంబంధం ఉంది. బ్రహ్మ అధికారి, ఈశ జీవ అనే క్రమంలో ఉపాస్య ఉపాసక, సేవ్యసేవక, ప్రాప్య ప్రాపక, ధ్యేయధ్యాత, జ్ఞేయజ్ఞాత, ప్రమేయ ప్రమాత, వ్యాపక వ్యాప్య, జనకజన్య, పితాపుత్ర, సంబంధం ఉంది. కాబట్టి అనుబంధ చతుష్టయం ఉన్నది — గ్రంథారంభం చేయవచ్చు.

గ్రంథారంభం :

ఆస్తికులమైన మనకు వేదాలు పరమ ప్రమాణాలు.

వేదాలు :

వేదాలు, ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం, అథర్వ వేదం అని నాలుగు విభాగాలు. కాని, యథార్థానికి మొదటి మూడే వేదాలని అంగీకరిస్తూ వీటిని త్రయీ విద్య అంటారు — వేదత్రయం అని. నాల్గవదైన అథర్వ వేదం పై మూడు వేదాల సారాంశం అని అంటారు. ఋగ్యజుస్సామవేదాలను కాండత్రయమని కూడా అంటారు. ఎందుచేతనంటే — ఋగ్వేదం జ్ఞానకాండను, యజుర్వేదం కర్మకాండను, సామవేదం ఉపసనాకాండను (భక్తికాండను) చెపుతున్నాయి. నాల్గవదైన అథర్వవేదం విజ్ఞానకాండను చెపుతోంది — ఈ మూడు కాండల సారము ఇందులో (విజ్ఞానకాండలో) ఉన్నదని భావం.

ఋగ్వేదం :

జ్ఞానకాండ. దీనిలో ఈశ్వరుని మొదలు జీవ పర్యంతం, తృణపర్యంతం, సమస్త పదార్థాలను స్తుతించటం, వాటి పరిభాషను చెప్పటం ద్వారా ఈశ్వరునికి సమస్త జగత్తుకు సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించటం జరిగింది. ఈ జ్ఞానాన్ని పొందినందువల్ల కర్మలందు ప్రవృత్తి యోగ్యత లభిస్తుంది.

యజుర్వేదం :

కర్మకాండ. ఇందులో ధర్మంతో కూడినట్టి ఇహలోక – పరలోకాలకు సంబంధించిన కర్మ పద్ధతులు వివరింప బడ్డాయి. వీటికి, ఈ కర్మలకు ఫలితం ఉపాసనా యోగ్యత సిద్ధించటం.

సామవేదం :

ఉపాసనా కాండ. దీనికి ఫలం విజ్ఞానం (విశేషజ్ఞానం) అనవచ్చు. విజ్ఞానమంటే బ్రహ్మవిద్య. దీని పరిణామ స్వరూపమే మోక్షప్రాప్తి. ఈ బ్రహ్మవిద్యయే ఉపాసనా కాండ కూడా! దీని సారమే అథర్వ వేదాంగ భూతమైన పరా విద్య. అందుచేతనే మనం బ్రహ్మవిద్యనే యోగవిద్య అని కూడా అనవచ్చు. ఇప్పుడు మనం చెప్పుకొన్న విషయాన్నే మూడు విభాగాలుగా విభజించుకోవచ్చు– (1) జ్ఞానయోగం (సాంఖ్యయోగం) దీనినే జ్ఞానకాండ అని ఋగ్వేద విద్య అని అనవచ్చు. (2) కర్మయోగం దీనినే క్రియాయోగం, తపో

యోగం యజుర్వేద విద్య అని అనవచ్చు. దీనివల్ల - ఈ కర్మ యోగానుష్ఠానంవల్ల ముముక్షువు ఉత్తమాధికారి అవుతాడు. (3) ఉపాసనా యోగం. దీనినే భక్తియోగం, సామవిద్య అని అనవచ్చు. ఈ ఉపాసనా యోగాన్నే మళ్ళీ రెండుగా విభజిస్తారు — (1) సమాధి యోగం (2) విజ్ఞాన యోగం అని. దృఢమైన భక్తి, శ్రద్ధ మొదలైన వాటివల్ల కలిగే సంప్రజ్ఞాతసమాధి అనేది సమాధియోగానికి ఫలమైతే, విజ్ఞాన యోగంవల్ల ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. దీనినే పరావిద్య అంటారు. దీనివల్ల అసంప్రజ్ఞాత యోగం (నిర్వికల్పసమాధి) సిద్ధిస్తుంది. అదే మోక్షప్రాప్తి.

ఇప్పుడు మనం జ్ఞానయోగం, కర్మయోగం, ఉపాసనా యోగం అనేవాటిని గురించి తెలుసుకుందాం. చాల మంది వీటిని గురించిన జ్ఞానం, అవగాహన లేకుండానే, ఆసనాలు వగైరాలు నేర్చుకొని, గడ్డాలు మీసాలు పెంచి, అదే యోగమని భ్రమిస్తారు. నీవు దేనిని కోరుతున్నావో దానిని - గురించిన సరియైన జ్ఞానం లేనిదే ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. అధికారికి ఉండవలసిన లక్షణాల్లో శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసలు ప్రధానం. ఈ యోగాన్ని గురించిన జ్ఞానం పొందటం, వేదశాస్త్రాల్లో యోగాన్ని గురించి ఏమేమి చెప్పబడి ఉన్నదో తెలుసుకోవటం, ప్రధానం. ఇదంతా శ్రవణం అనే దాని క్రిందకు వస్తుంది. వేదాల్లో, శాస్త్రాల్లో చెప్పబడిన విషయాలు, గురుముఖతః విన్న విషయాలు,

వీటిమీద శ్రద్ధ ఉండాలని చెప్పాంగదా! విషయం బాగా తెలిస్తేనేగాని శ్రద్ధ పుట్టదు. అందుచేత ముందుగా జ్ఞాన యోగాన్ని గురించి విపులీకరింప బడుతోంది.

## జ్ఞాన యోగం:

బ్రహ్మను గూర్చి, బ్రహ్మ జ్ఞానాన్ని గూర్చి, మోక్షాన్ని గురించి వేదాంతాల్లో (ఉపనిషత్తుల్లో) విపులంగా చెప్పబడ్డది. మోక్షప్రాప్తికి యోగశాస్త్రం కూడా కారణమని, సాధనమని మనకు ఉపనిషత్తుల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఉపనిషత్తు లనేవి శతాధికంగా ఉన్నా, పండ్రెండు ఉపనిషత్తులను ప్రధానమైనవిగా పేర్కొంటారు. మనం చెప్పబోయే జ్ఞానయోగాన్నే సాంఖ్యయోగం అని కూడా అంటారు. జ్ఞానకాండ అనీ అంటారు. దీనిని గురించి ముఖ్యంగా ఋగ్వేదంలో వివరింపబడ్డది. దానినిబట్టే మనకు ఈ జగత్తుకు ఉపాదాన కారణమైన ప్రకృతిని గూర్చి ప్రకృతికి కార్యమైన ఈ సృష్టిలోని సమస్త పదార్థాలకు సంబంధించిన జ్ఞానమూ కలుగుతోంది. ప్రకృతి పురుషుల కున్న భేదాన్ని తెలుసుకొని, పరమాత్మను గూర్చిన నిశ్చయాత్మక జ్ఞానం కలిగినప్పుడు జిజ్ఞాసువునందు శ్రద్ధ, భక్తి, ప్రేమలతో పరమాత్మయొక్క సాక్షాత్ స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవాలనే కోరిక దృఢమౌతుంది. ఆ స్థితిలో యోగాభ్యాస పూర్వకమైన ఉపాయంతో, లేక పురుషార్థంతో ప్రయత్నించాలనే దృఢనిశ్చయం కలుగుతుంది. కాబట్టి

ముందుగా జ్ఞానయోగాన్ని వివరించాల్సిన అగత్యం ఉంది. బ్రహ్మవాదులైన శ్వేతాశ్వతరాది ఋషులు ఈ చెప్పబోయే విషయాన్ని ధ్యానయోగం ద్వారా తాము సాక్షాత్కరించుకొని లోకకల్యాణం కోసం మనకు తెలియజేసినట్లుగా శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు చెబుతోంది—"బ్రహ్మవాదినోవదన్తి" అంటూ—

జగత్కారణం :

ఒకసారి బ్రహ్మనిష్ఠులైన శ్వేతాశ్వతరాది మహర్షులు ఒకచోట చేరి, ఈ దిగువ శ్లోకంలోని ప్రశ్నలు వేశారు —

"కిం కారణం బ్రహ్మ కుతః స్మజాతా, జీవామః కేన
క్వ చ సంప్రతిష్ఠాః
అధిష్ఠితాః కేన సుఖేతరేషు, వర్తామహే బ్రహ్మవిదో
వ్యవస్థామ్. (శ్వే.ఉ.అ-1-శ్లో-1)

"ఓ బ్రహ్మవేత్తలారా! ఈ జగత్తు అంతకూ కారణము ఏది? బ్రహ్మమా? కారణబ్రహ్మం అంటే ఏమిటి? మన అందర్నీ ఎవరు సృష్టించారు? (దేని నుండి మనం అంతా పుట్టాము?) మనం ఎవరివల్ల జీవిస్తున్నాం? మనం అంతా ఎవరి ప్రేరణవల్ల లేదా ఎవరి నియామకాన్ని అనుసరించి ఈ సుఖఃదుఖాలను అనుభవిస్తున్నాం? అంటే మనం అనుభవించే ఈ సుఖదుఃఖా లన్నింటినీ ఎవరు వ్యవస్థీకరిస్తున్నారు?" అని.

ఈ మంత్రంలో జగత్కారణాన్ని అన్వేషించటం కనిపిస్తోంది. మొదటి ప్రశ్న. ఈ జగత్తుకు మూలకారణం బ్రహ్మమా? అని. బ్రహ్మము అంటే, నామరూపాలకు, కార్యకారణాలకు అన్నింటికీ అతీతమైన నిర్గుణబ్రహ్మం అని భావం. నామరూపాలకు, కార్యకారణాలకు అతీతమైనట్టి నిర్గుణబ్రహ్మము నామరూపాలతో వ్యక్తమౌతున్నటువంటి కార్యకారణాలతో కూడినటువంటి ఈ జగత్తుకు కారణమవటం అనేది సంభవమేనా? అని.

మనం ఎవరివల్ల పుట్టాము? అనేది రెండవ ప్రశ్న. మొదటి ప్రశ్న సమష్టి ప్రపంచాన్ని సూచిస్తే, ఇది వ్యష్టి వ్యక్తిని సూచిస్తోంది. కాబట్టి మొదటి ప్రశ్నకే ఇది అను ప్రశ్న అనుకోవచ్చు. సృష్టి యొక్క రహస్యం ఏమిటి? ఈ విశ్వమంతా నిజంగా ఎవరిచేతనైనా సృష్టింపబడ్డదా? అయితే, అట్లా సృష్టింపబడటానికి కారణం ఏమిటి? ఒకవేళ ఈ జగత్తు ఎవరిచేతనూ సృష్టింపబడకపోతే, మరి మన కండ్లకు ఈ జగత్తు ఒక కార్యంలాగా — ఎవరి చేతనో తయారుచేయబడినట్లుగా — ఎందుకు కనిపిస్తోంది? కార్యం అనేది కనిపిస్తోందీ అంటే కారణం అనేది ఉండాలి గాదా! కుండ అనే కార్యం కనిపిస్తోంది అంటే, మట్టి, కులాలుడు, చక్రం, దండంలాంటి అనేక కారణాలున్నట్లుగా ఈ విశ్వానికి కూడా కారణం ఉందా?

ఇక, మూడవ ప్రశ్న ఏమిటంటే, మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నాం? ఈ విధంగా జీవించటానికి కారణం ఏమిటి? ఈ జీవితానికి పరమార్థం ఏమిటి? దీని ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

ఇక నాల్గవప్రశ్న — ఇట్లా జీవించి జీవించి, ఈ సృష్టి అంతా ఏమవుతుంది? అంటే, ఈ సృష్టిలోని జీవరాసులమైన మనం మళ్ళీ పుడతామా? లేక పూర్తిగా నశించి పోతామా? లేక జగత్కారణం అయిన బ్రహ్మంలో లీనమైపోతామా? అనేది.

మనం పరిశీలిస్తే, ఈ విశ్వమంతా, ఒక నియమాన్ని అనుసరించి తిరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. ఇదంతా ఏదో ఒక పద్ధతి ప్రకారం జరుగుతున్నట్లు, ఏదో ఒక వ్యవస్థకు లోబడి నడుస్తూన్నట్లు తోస్తుంది. దీనికంతకూ ఎవడో నియామకుడొకడు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అంతే తప్ప, ఈ జగద్రచనలోగాని, ఈ జగత్తుయొక్క స్థితిలోగాని, లయంలోగానీ, మనకు ఏవిధమైన ప్రమేయమూ కనపడటం లేదు. మనం స్వతంత్రులం కాము. మనం స్వతంత్రులమే అయి, మన యిష్టం వచ్చిన విధంగా బ్రతికే స్వేచ్ఛ ఉంటే, కేవలం సుఖాలే అనుభవించేవాళ్ళం. కష్టాలు ఎందుకు అనుభవిస్తాం? అయితే, ఈ జన్మలో మనం అనుభవిస్తూన్న దుఃఖాలను, కష్టాలను తొలగించుకొనే మార్గాలు ఉన్నాయా? ఇవన్నీ, ఈ చివరి ప్రశ్నలోని విషయాలు. మానవజన్మ ఎత్తిన స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని, ఎవరైనాసరే, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు, వారికి ఎదురయ్యే ప్రశ్నలు ఇవి. వీటికి సమా-

ధానాలు వెదకటంలోనే మన జన్మకు సార్థకత కనిపిస్తుంది. అది లేనినాడు పశువుకు మానవునికి తేడాయే లేదు.

"కాలః స్వభావో నియతిర్యదృచ్ఛా, భూతాని యోనిః
పురుష ఇతి చిన్త్యమ్,
సంయోగ ఏషాం నత్వాత్మ భావాదాత్మాప్యనీశః సుఖ
దుఃఖహేతోః.

(శ్వే. ఉ. అ. 1. శ్లో-2)

జగత్కారణం ఏది? అనే విషయమై, ఈ దిగువ ప్రశ్నలు ఎదురౌతున్నాయి. కాలము, స్వభావము (ప్రకృతి) నియమము, యదృచ్ఛ (అనుకోకుండా ఒక పని జరగటం, దీనినే కాకతాళీయం అని అంటూ ఉంటాం) పంచ భూతాలు, ప్రకృతి పురుషులు, ఇవన్నీ విడివిడిగా గాని, ఇవన్నీ కలసిగాని సృష్టికి కారణం కాజాలవు. ఎందుచేత నంటె — ఈ కాలాలు, స్వభావం మొదలైనవన్నీ సృష్టింప బడ్డాయి కాబట్టి! అంటే, అవే ఎవరిచేతనో సృష్టింపబడి నప్పుడు, అవి సృష్టికి కారణం కాజాలవు గదా! ఇవన్నీ కూడా వాటి వాటి ఆత్మలకు అధీనంలో ఉన్నాయి. అట్లాగే, జీవాత్మకూడా ఈ సృష్టికి స్వతంత్ర కారణం కాజాలదు. ఎందుచేతనంటే — ఆ జీవాత్మ సైతం, సుఖ దుఃఖాలకు, ఇతర ద్వంద్వాలకు లోబడి ఉంది. కాబట్టి, జీవాత్మ కూడా జగత్ సృష్టికి కారణం కాజాలదు.

ఇప్పుడు, పైన పేర్కొనబడిన కాలాదులు జగత్కారణం ఎందుకు కాజాలవో విడివిడిగా విమర్శించి తెలుసుకుందాం. వీటిలో మొదటిది కాలం. పదార్థాలు ఏవైనా రూపాంతరం చెందటానికి (మారటానికి) కాలం అనేది కారణం అవుతోంది. కాబట్టి, కొంతమంది కాలాన్నే జగత్తుకు కారణం అంటున్నారు. కాని, ఈ ఆలోచన తప్పు అని మనకు తెలుస్తుంది. ఎందుచేతనంటే, కాలం అనేది మన ఆలోచనా విధానంలోని, మన ఊహలోని ఒక భాగం మాత్రమే! దానికంటూ ఒక స్వతంత్రమైన సత్తా లేదు. ఆ కాలం కూడా భూతభవిష్యద్వర్తమానాలుగా మారుతోంది గదా! పైగా, ఆ కాలంలోనే అనేక క్షణాలు, నిముషాలు, గంటలు, దినాలు, సంవత్సరాలు పుడుతున్నాయి; నశిస్తున్నాయి. అంటే, అన్నింటి రూపాంతరాలకూ, మార్పులకూ కారణం అనుకొంటున్న కాలానికే రూపాంతరం, మార్పులూ కనిపిస్తున్నాయి. పైగా, ఈ కాలాన్నీ, కాలంలోని భాగాలనూ గుర్తిస్తూన్న ఆత్మ అనేది ఏదో ఒకటి ఈ కాలంకంటె ముందుగానే ఉన్నదన్నమాట! పైగా, ఈ కాలప్రభావం అన్నింటిమీదా కనిపించదు. అగ్ని, ఉష్ణం మొదలైనవాటిమీద కాలప్రభావం కనిపించటం లేదు.

తరువాతిది స్వభావం (ప్రకృతి). స్వభావమే జగత్కారణం అని కొందరంటారు. కాని, ఒక వస్తువుయొక్క స్వభావం లేదా, ప్రకృతి అనేది ప్రారబ్ధానికి అధీనమై

ఉంటోంది. కాబట్టి ప్రారబ్ధమే జగత్కారణం అని కొందరంటారు. వీరిని నియతివాదులు అంటారు. అయితే, ఈ విశ్వంలో ప్రకృతి కూడా ఒక భాగమే! ప్రకృతికి తనదంటూ ఒక ప్రత్యేక సత్త కనిపించదు. పైగా, ఈ ప్రకృతిలేక స్వభావం అనే దానిని గుర్తించటానికి కూడా ఆత్మ అనేది ఒకటి అవసరమౌతోంది. కాబట్టి ప్రకృతిని (సహజ ధర్మాన్ని) ఈ సృష్టికి కారణంగా చెప్పటానికి వీలులేదు.

ఈ సృష్టిని పరిశీలిస్తే, దీనిలో ఒక విధమైన పద్ధతి, క్రమం, ఒక విధమైన సమన్వయం కనిపిస్తున్నాయి. ఒక నియమానికి ఇది కట్టుబడి ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. అందుచేత నియతివాదులు, ఈ నియమాన్నే (నియతినే) జగత్కారణం అన్నారు. అయితే, ఈ నియమం అనేది కూడా సృష్టికి భిన్నమైంది కాదు. దానిని గుర్తించే ఆత్మకు అతీతమైనదేమీ కాదు. అందుచేత నియతిని జగత్కారణం అనలేము.

ఇక, యదృచ్ఛావాదులున్నారు. యదృచ్ఛ అంటే, అనుకోకుండా, కాకతాళీయంగా జరగటం! యదృచ్ఛనే జగత్కారణం అనటం తప్పు. యదృచ్ఛ అనేది మానవ కల్పితంగా కనిపిస్తోంది. కాకతాళీయంలో—కాకి ఎక్కటం, తాటిపండు క్రిందపడటం, అనేదాన్ని యదృచ్ఛ అంటున్నాం! అంటే, అంతకు పూర్వమే తాటిపండు పక్వమై క్రింద పడటానికి సిద్ధంగా ఉంది. ఈ విషయం మనకు తెలియదు.

మానవుడు తన అజ్ఞానం, అల్పజ్ఞత్వం కారణంగా యథార్థాన్ని తెలుసుకోలేక యదృచ్ఛను కల్పించుకొంటున్నాడు. మనం అనేక విషయాల్లో, మన బుద్ధికి అందని విషయాల్లో, మన ఆలోచనాశక్తిలో ఏదైనా లోపంగాని, అసహజంగాని కనిపిస్తే, యదృచ్ఛను ఆశ్రయిస్తున్నాము. ఈ యదృచ్ఛను సైతం గుర్తిస్తున్న ఆత్మ ఒకటి ఉంది; అనే విషయం మనకు తెలుస్తూనే ఉంది. అందుచేత, యదృచ్ఛను జగత్కారణం అనలేము

నాలుగు భూతాలు (పృథివి, జలం, అగ్ని, వాయువు అనే పదార్థాలు) జగత్కారణం అని చార్వాకులు అంటారు. వారు ఆకాశాన్ని ఒక భూతంగా అంగీకరించరు — అది కనిపించదు కాబట్టి! వారు ఒక్క ప్రత్యక్ష ప్రమాణాన్నే అంగీకరిస్తారు. అవిభాజ్యమైన అణువుల కలయికయే ఈ ప్రపంచం అంటారు. అయితే, వారు చెప్పే అణువులు సైతం ఈ విశ్వంలోనివే కదా! అవి కూడా సృష్టిలో భాగాలే కదా! అందుచేత అణువుల్ని జగత్కారణంగా అంగీకరించలేము.

సాంఖ్యులు, సత్త్వరజస్తమో గుణాల సామ్యావస్థను ప్రకృతి లేక ప్రధానం అంటారు. ఆ ప్రకృతి నుండి మహత్తత్త్వం, మహత్తత్త్వం నుండి అహంకారం, అహంకారం నుండి పంచతన్మాత్రలు, ఆ పంచతన్మాత్రల నుండి పంచభూతాలూ, ఏకాదశేంద్రియాలూ పుడుతున్నాయని

అంటారు. అయితే, వారు చెప్పే ప్రకృతి, జడం. జడంలో స్వతంత్ర వ్యాపారాన్ని నిర్వర్తించే సామర్థ్యం ఉండదు. అందుచేత, ఏదో ఒక సత్తవల్ల ప్రకృతిలో వ్యాపార సామర్థ్యం రావాలి. అటువంటి సత్త (లేదా) జీవాత్మయైన పురుషుడే జగత్కారణం అని మీమాంసకులు అంటారు.

అయితే, పురుషుడు కూడా (జీవాత్మ కూడా) పైన చెప్పబడిన కాలం, నియమం మొదలైనవి ఏవీ లేకుండా ఏమీ చేయలేడు. కాబట్టి, కాలం మొదలుకొని పురుషుని వరకు గల వీటి అన్నింటిని సమష్టిగా జగత్కారణం అనాలి. అయితే, సమష్టి, సంఘాతం అనేది పరులకోసం జరుగుతుంది. అంటే, సంఘాత మనేది శేషము (జగత్తు) అయితే, ఆత్మ శేషి (పరమాత్మ) అవుతుంది. శేషము ఎల్లప్పుడూ శేషికి లోబడి ఉంటుంది. శేషము అనేది స్వతంత్రం కాదు. కాబట్టి, జీవాత్మను జగత్కారణంగా చెప్పవచ్చు. కాని ఈ జీవుడనేవాడు శుభాశుభాలకు, సుఖ దుఃఖాలకు వశీభూతుడై ఉన్నందున స్వతంత్రుడని అనలేము. స్వతంత్రుడు కానందున జగత్కారణుడూ కాడు. అతడు స్వతంత్రుడే అయితే తనకు దుఃఖాన్ని, దుఃఖ కారణాల్ని సృష్టించడు గదా! పైగా, జీవాత్మగా చెప్పబడే ఈ అహంత, సుషుప్తి జాగ్రత్ స్వప్నాలలోకి రాకపోకలు సాగిస్తోంది. కాబట్టి, జీవాత్మను కూడా, ఈ విధంగా నియమించే శక్తి ఏదో ఒకటి ఉంది; అని తేలుతోంది.

"తే ధ్యానయోగానుగతా అపశ్యన్
దేవాత్మ శక్తిం స్వగుణైర్నిగూఢాం
యః కారణాని నిఖిలాని తాని
కాలాత్మయుక్తాన్యధి తిష్ఠత్యేకః.
(శ్వే. ఉ. అ – 1. శ్లో. 3)

పైన చెప్పిన విధంగా, జగత్కారణాన్ని తెలుసుకోవాలనే కోరికతో ఆలోచింపసాగిన బ్రహ్మవాదులైన శ్వేతాశ్వతరాది యోగీశ్వరులు, చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేయటం అనే ధ్యానయోగంవల్ల లభించిన సమాధి ద్వారా జగత్కారణమైనట్టి పరమాత్మ శక్తిని ఏ విధంగా సాక్షాత్కరింప జేసుకున్నారో ఈ శ్లోకంలో చెప్పబడ్డది.

చిత్తైకాగ్రతనే ధ్యానయోగం అంటారు. అంటే చిత్తాన్ని ఏదో ఒక విషయం మీదనే లగ్నం చేయటం, ఒగతా విషయాల నుండి చిత్తాన్ని నిరోధించటం(మరల్చటం) అన్న మాట. ఈ విధమైన ధ్యానయోగాన్ని అనుసరించి శ్వేతాశ్వతరాది మహర్షులు సత్త్వరజస్తమస్సులనే గుణాలు, వాటికి కార్యాలైనట్టి కాలాదులు, వీటిచేత ఆచ్ఛాదింపబడిన పరమాత్మయొక్క శక్తిని దర్శించారు. అంటే, వీరు ధ్యానయోగంవల్ల, ఈ జగత్తు, మాయ అనే వాటివల్ల కప్పబడి ఉన్నట్టి పరమాత్మ శక్తిని దర్శించారు — ఆ పరమాత్మయే పైన చెప్పబడిన కాలం మొదలుగా జీవపర్యంతం

గల కారణాలుగా కనిపించేవాటి అన్నింటికి ఆధారమైన వాడు అని తెలుసుకొన్నారు. అంటే, మనం లోగడ కాలము, నియతి, యదృచ్ఛ అంటూ జగత్కారణాలుగా వేటిని గూర్చి చర్చించామో, ఆ కారణాలన్నింటికి కారణమైనది పరమాత్మశక్తి అని గుర్తించారు.

పై శ్లోకంలోని "దేవాత్మశక్తిం" అనే పదానికి అర్థం ఈ విధంగా కూడా చెప్పవచ్చు — 'దేవ' అంటే పరమాత్మ. 'ఆత్మ' అంటే జీవాత్మ. 'శక్తి' అంటే ప్రకృతి. కాబట్టి, దేవాత్మశక్తి అంటే, ప్రకృతి, జీవాత్మ, పరమాత్మలను జగత్కారణంగా తెలుసుకున్నారు. అంటే — పరమాత్మ కాలం మొదలైన ఇతర కారణాలన్నింటికంటె భిన్నమైనవాడనీ, స్వతంత్రుడనీ, వాటి అన్నింటికీ ఆధారమైనవాడనీ, నిమిత్తకారణుడనీ నిర్ణయించుకొన్నారు. లోగడ చెప్పబడిన, కాలము, యదృచ్ఛ, నియతి (ప్రారబ్ధం) జీవుడు అనే ఈ నాల్గింటినీ నిమిత్త కారణాలుగా చెప్పినా, ఇవన్నీకూడా పరమేశ్వరుని అధీనంలోనివే! ప్రకృతి, ఆ ప్రకృతికి కారణాలైన పంచతన్మాత్రలు (పంచ సూక్ష్మ భూతాలూ) పంచస్థూల భూతాలూ, స్వభావం, వీటితో పాటు వీటి అన్నింటి సంయోగం, ఇవన్నీ కూడా జడాలైనందువల్ల పరతంత్రాలు - స్వతంత్రాలు - కావు. ఇవన్నీ కలిసి జగద్రచనకు కారణాలైనాయి; అని ఆ ఋషులు తెలుసుకొన్నారు. అంటే, కాలం మొదలుకొని పురుష

పర్యంతంగల సమస్త కారణాలను తన అధీనంలో ఉంచు కొని, పరమాత్మయే తన నియమాలకు అనుగుణంగా ఈ సృష్టిరచన చేస్తున్నాడు అని భావం.

ఈ మహర్షులు, జగత్కారణమైన దానిని దర్శించ టానికై ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడిన ధ్యానయోగాన్ని ఆశ్రయించారు. ఎందుచేతనంటే, చిత్తైకాగ్రత అనేది లేక పోవటంవల్లనే, కాలం మొదలైనవాటితో కూడినట్టి కార్య మైన ఈ జగత్తుచేత కారణం అయిన బ్రహ్మం కప్పబడి ఉంటుంది. ధ్యానంవల్ల చిత్తం ఏకాగ్రమౌతుంది. ఆ స్థితిలో పరబ్రహ్మను కప్పి ఉంచినట్టి ఆచ్ఛాదన తొలగిపోతుంది. అంటే, ఏకాగ్రమైన చిత్తం, ఆ ఆచ్ఛాదనకు ఆవల ఉన్నట్టి పరబ్రహ్మన్ని సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతుంది. మామూలు స్థితిలో బుద్ధియొక్క శక్తి చాలా పరిమితంగా ఉంటుంది. ఆ బుద్ధి, తన పరిమితిని దాటి — తనకున్న హద్దుల్ని దాటి — ఏకాగ్రతతో, ధ్యానం ద్వారా మనం జగత్కారణమైన ఆ పరబ్రహ్మయొక్క సాక్షాత్కారాన్ని పొందాలని భావం. ఈ విధమైన ధ్యానయోగాన్ని ఎట్లా అలవరచుకోవాలో, ఆ యోగసిద్ధిని ఎట్లా పొందగలుగుతామో, ఇవన్నీ తరు వాత వివరింపబడతాయి.

ఇంతవరకు మనం తెలుసుకున్న దానినిబట్టి సృష్టికి ప్రధానమైన కారణాలుగాని, గౌణమైన (అప్రధాన) కార ణాలుగాని, మొత్తం పదమూడు కారణాలు తేలినాయి. వీటిని మనం రెండుగా విభజించవచ్చు — (1) నిమిత్త

కారణం (2) ఉపాదాన కారణం అని. కారణం వల్ల ఉత్పన్నమైనదానిని కార్యం అంటారు. (కుండ అనేది కార్యం. కులాలుడు, చక్రం, దండం వగైరాలు నిమిత్త కారణాలు. మట్టి అనేది ఉపాదాన కారణం.) ఇప్పుడు మనం ఈ జగత్తు అనే కార్యాన్ని పరిశీలిస్తే దానికి కారణాలు ఈ దిగువ విధంగా ఉంటాయి. ఈ కారణాలనే జడము, చేతనము అని మళ్ళీ రెండుగా ఉంటాయి.

జగత్తు

నిమిత్తకారణం (చేతనం) | ఉపాదానకారణం (జడం)

1) పరమాత్మ 2) జీవాత్మ

(3) కాలం
(4) ప్రారబ్ధం
(5) యదృచ్ఛ
(6) ప్రకృతి (యోని)
(7) పృథివి
(8) జలం
(9) అగ్ని
(10) వాయువు
(11) ఆకాశం
(12) స్వభావం
(13) సంయోగం.

(జడ చేతనాలు, నిమిత్త ఉపాదాన కారణాల కలయిక)

ఈ పరమాత్మను గూర్చి అనేకమంది అనేక రకాలుగా చెపుతారు. మతాలు భగవంతుడని అంటున్నాయి. కేవల భౌతిక శాస్త్రాలు శక్తి అని అంటున్నాయి. వేదాంత శాస్త్రాలు పరమాత్మ అంటున్నాయి. ఎవరు ఏ విధంగా చెప్పినా, ఆ 'సత్త' అందరిలోనూ, అన్నింటిలోనూ స్వయం ప్రకాశమానమై ఉండనే ఉంది. ఆ సత్తయే ఇచ్ఛాశక్తి, జ్ఞానశక్తి, క్రియాశక్తి అనే మూడు శక్తులకూ ఆధారం. కాలం, నియమం, యదృచ్ఛ, పదార్థం, శక్తి, జీవుడు, ఈ అన్నింటినీ పర్యవేక్షించేదీ. వీటి అన్నింటికీ ఆధారమైనదీ ఆ 'సత్త'యే! ఆ పరబ్రహ్మమే! ఆ పరమాత్మను ధ్యానయోగంలో దర్శించినట్టి మహర్షులు శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు చివరి అధ్యాయంలో ఇట్లా అన్నారు — "స్వభావమేకే కవయో వదన్తి, కాలం తథాఽన్యే పరిముహ్యమానాః దేవస్యైష మహిమా తు లోకే, యేనేదం భ్రామ్యతే బ్రహ్మచక్రమ్."

(శ్వే. ఉ. అ. 6. శ్లో-1)

భ్రాంతికిలోనైన కొందరు పండితులు, ఈ సృష్టి చక్రాన్ని త్రిప్పేశక్తి, ప్రకృతి (స్వభావం) అని అంటున్నారు. మరికొందరు కాలం అంటున్నారు ఇట్లా వేరువేరుగా, తలకొక రకంగా అనుకోవటానికి కారణం ఏమిటి? అంటే, సృష్టికి సహజ కారణాలుగా కనిపించే వీటి అన్నింటి వెనుక ఉన్నట్టి

నిజమైన శక్తి, పరమాత్మ అని తెలుసుకోలేకపోవటమే! అదే భ్రాంతి. ఈ బ్రహ్మచక్రం - సృష్టిచక్రం - అంతా ఇట్లా తిరగటానికి కారణం ఆ పరమేశ్వరుని మహిమే!

ఈ ఉపనిషత్తేకాక, పరమేశ్వరుని యొక్క ఈ విధమైనట్టి మహిమను వేదాలు చెపుతూనే ఉన్నాయి —

"ఏతావానస్య మహిమాऽతో జ్యాయాంశ్చ పూరుషః
పాదోऽస్య విశ్వాభూతాని త్రిపాదస్యామృతం దివి.
(యజు. అ. 31-మం. 3)

ఈ కనిపించేదీ, కనిపించనిదీ అయిన ఈ బ్రహ్మాండమంతా, ఆ పరమేశ్వరుని మహిమే! ఈ సమస్త బ్రహ్మాండం కంటె, అంతటా వ్యాప్తమై ఉన్న ఆ పరమాత్మ చాలా గొప్పవాడు. ఈ పృథివి మొదలైన సమస్త భూతాలు, ఈ సమస్త లోకాలూ కూడా ఆ పరమాత్మయొక్క ఒక్క అంశం (భాగం) మాత్రమే! నాల్గవ భాగం మాత్రమే! అమృతుడైన ఆ పరమాత్మయొక్క మిగిలిన మూడు భాగాలూ, నాశరహితమైనట్టి, మహిమను వ్యక్తంచేసే ఆతని స్వరూపంలోనే ఉన్నాయి, అని.

ఈ విధంగా మహర్షులు ధ్యానయోగంలో బ్రహ్మచక్రాన్ని దర్శించారు. వారు దర్శించిన బ్రహ్మచక్రాన్ని ఈ విధంగా వర్ణించారు —

"తమేకనేమిం త్రివృతం షోడశాంతం, శతార్ధారం
వింశతిప్రత్యరాభిః,
అష్టకైః షడ్భిర్విశ్వరూపైకపాశం, త్రిమార్గభేదం
ద్వినిమిత్తైకమోహమ్. (శ్వే. ఉ. అ. 1–శ్లో. 5)

ఈ చక్రానికి దాని చట్రంచుట్టూ మూడు ఇనుప పట్టాలు ఉన్నాయి. అంటే – సత్వరజస్తమోగుణాలనేవి మూడు ఇనుప పట్టాలలాగా చట్రం చుట్టూ (చక్ర పరిధి చుట్టూ) బిగింపబడి ఉన్నాయి. ఈ చక్రానికి పదహారు కొనలు ఉన్నాయి. (పంచభూతాలు 5, జ్ఞానేంద్రియాలు 5, కర్మేంద్రియాలు 5, మనస్సు 1, మొత్తం పదహారు. లేదా మరొక విధంగా, ప్రశ్నోపనిషత్తులోని 6 వ ప్రశ్న 4 వ మంత్రంలో చెప్పినట్లుగా 'ప్రాణం' మొదలు 'నామం' వరకు 16 కళలని చెప్పవచ్చు.) వీటితో సృష్టిక్రమం పూర్తి అవుతుంది కాబట్టి వీటిని కొనలుగా చెప్పారు; వాటి చివర ఇంకేమీ ఉండదు, అని.

పదహారు కొనలను ఈ దిగువ చెప్పినట్లు మూడు విధాలుగా చెపుతారు.

| మొదటి పక్షం | | రెండవ పక్షం | |
|---|---|---|---|
| భూతాలు | 5 | విరాట్ | 1 |
| జ్ఞానేంద్రియాలు | 5 | సూత్రాత్మ | 1 |
| కర్మేంద్రియాలు | 5 | లోకాలు | 14 |
| మనస్సు | 1 | (భువనాలు) | |
| మొత్తం | 16 | | 16 |

## మూడవ పక్షం

| | |
|---|---|
| 1) ప్రాణం | 9) మనస్సు |
| 2) శ్రద్ధ | 10) అన్నం |
| 3) ఆకాశం | 11) వీర్యం (పరాక్రమశక్తి) |
| 4) వాయువు | 12) తపస్సు |
| 5) అగ్ని | 13) మంత్రం (వేదవిద్య) |
| 6) జలం | 14) కర్మ (క్రియ) |
| 7) పృథివి | 15) లోకం – అలోకం |
| 8) దశేంద్రియాలు | 16) నామం. |

ఈ విశ్వానికి 50 ఆకులు ఉన్నాయి.

| | |
|---|---|
| విపర్యయాలు | 5 |
| అశక్తులు | 28 |
| తుష్టులు | 9 |
| సిద్ధులు | 8 |
| మొత్తం | 50 |

ఇప్పుడు వీటిని గురించిన వివరణం —

విపర్యయాలు —5

(1) తమము (2) మోహము (3) మహామోహము (4) తామిస్రము (5) అంధతామిస్రము.

తమము :

అంటే సాంఖ్యులు చెప్పే 8 ప్రకృతులందు (మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం, పంచతన్మాత్రలు = పంచభూతాల

సూక్ష్మరూపాలు) ఆత్మభావం కలిగి ఉండటం. అంటే, అవే ఆత్మ అని అనుకోవటం.

మోహము :

అంటే, ఈ దిగువ చెప్పబోయే 8 సిద్ధుల విషయమై కలిగే భ్రమ. ఈ సిద్ధులు ముక్తజీవులకు - శరీరాన్ని వదలిన పిమ్మటనే లభిస్తాయి. కాని, ఇవి ప్రాచీన యోగులకు శరీరం ఉండగానే లభించినాయనీ, అట్లాగే తమకు కూడా లభిస్తాయనీ భ్రమించటం. ఆ భ్రమతో తాము మోసగింపబడటం, వీలైతే ఇతరులను మోసగించటం.

ఆ అష్టసిద్ధులు ఏవంటే :

అణిమ - తన శరీరాన్ని అణువులాగా సూక్ష్మంగా చేసుకోవటం.

మహిమ - తన శరీరాన్ని పెద్దదిగా పెంచుకోగలగటం.

గరిమ - తన శరీరాన్ని చాలా బరువు ఉండేటట్లు చేసుకోవటం.

లఘిమ - తన శరీరాన్ని చాలా తేలికగా ఉండేటట్లు చేసుకోవటం.

ప్రాప్తి - ఎంత దూరాన ఉన్న పదార్థాన్నైనా పొందగలగటం - చంద్రుణ్ణి కూడా పట్టుకోగలగటం.

ప్రాకామ్యం - కోరికలకు విఘ్నం లేకపోవటం. ఏది కోరితే అది జరగటం.

ఈశిత్వం – శరీరాన్ని, మనస్సును వశంలో ఉంచుకోగలగటం. సమస్త భోగాల్ని, భౌతిక పదార్థాల్ని, ఐశ్వర్యాల్ని పొందగలగటం.

వశిత్వం – ప్రాణులన్నింటిని వశపరచుకోగలగటం. ప్రాణుల్ని తన మాట వినేటట్లు చేయటం. వీటివల్ల కలిగే భ్రమయే మోహం.

మహామోహం:

విషయాల యెడల సత్యత్వబుద్ధి కలిగి ఉండటం. చచ్చిన తరువాత లభించే ఇతర లోకాలమీద, ఇతర దేహాల మీద, ఆ లోకాలలోని భోగాలమీద తృష్ణ ఉండటం. ధర్మా ధర్మాల్ని లెక్క చేయకుండా ఆయా భోగాలను పొందటంకోసం రాత్రింబవళ్ళు తత్పరుడై ఉండటం.

తామిస్రము:

తాను చూచినట్టి, తాను విన్నట్టి విషయాలు, ఐశ్వర్యాలు లభించనప్పుడు కలిగే క్రోధం. పది ఇంద్రియ విషయాలవల్ల, ఎనిమిది సిద్ధులవల్ల తాను ఆశించిన భోగాలు కలగ లేదనే క్రోధం.

అంధతామిస్రం:

పైన చెప్పబడిన 18 విషయాలను పూర్తిగా అనుభవించటానికి వీలుకాక, మధ్యలోనే మరణించటంవల్ల కలిగే శోకాన్ని అంధతామిస్రం అంటారు. అంటే, మిథ్యాజ్ఞానం వల్ల కలిగే శోకమే అంధతామిస్రం అన్నమాట.

**అశక్తులు—28**

(చెప్పబోయే "ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన అశక్తులు"—11. తుష్టులకు వ్యతిరిక్తమైనట్టి, అంతఃకరణకు సంబంధించినట్టి అశక్తులు 9, సిద్ధులకు వ్యతిరిక్తమైనట్టి అశక్తులు 8, మొత్తం 28 ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన అశక్తులంటే — చెవుడు, మూగతనం, కుష్ఠరోగం (లేక పాండు రోగం) గ్రుడ్డితనం. రుచి తెలియకపోవటం, వాసన తెలియక పోవటం, అశౌర్యం, కుంటితనం, నపుంసకత్వం, మలబద్ధకం, పిచ్చితనం.

తుష్టులకు సంబంధించిన అశక్తులు-9. అవి ఏవంటే—

1) ప్రకృతి జ్ఞానంతో కృతార్థుడైనట్లు భావించటం. అంతమాత్రంచేతనే తాను తత్త్వజ్ఞానియైనట్లు, కృతార్థుడైనట్లు భావించుకొని. ప్రపంచం సారవిహీనమైన దనుకొని విరక్తుడవటం. ఇది 'మొదటి తుష్టి'. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'అశక్తి' అవుతుంది.

2) తీర్థయాత్రలు, గంగాస్నానాదుల్లో, విశ్వాసం ఉండి, సన్న్యాసాశ్రమానికి సంబంధించిన చిహ్నాలు ధరించినంత మాత్రం చేతనే కృతార్థుడైనట్లుగా భావించటం, పురుషార్థాన్ని వదలివేయటం 'రెండవ తుష్టి'. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'రెండవ అశక్తి' అవుతుంది.

3) ప్రకృతి విజ్ఞానంతోనే, కొంత కాలానికి, ముక్తి దానంతట అదే వస్తుంది, సన్న్యాసం అక్కర లేదు. దాని

కోసం ప్రయత్నించటం, కష్టాలు సహించటం వ్యర్థం అని భావించటం 'మూడవ తుష్టి.' దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'మూడవ అశక్తి' అనిపించుకొంటుంది.

4) సంపదతోనే ముక్తి వస్తుందని భావించి తృప్తి చెందటం 'నాల్గవ తుష్టి.' దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'నాల్గవ అశక్తి.'

5) విషయ సంగ్రహం అసంభవం అనుకొని, వాటి యెడల విముఖుడై తృప్తుడవటం 'అయిదవ తుష్టి'. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'అయిదవ అశక్తి'.

6) విషయసంగ్రహం చేయగలిగినా వాటిని కాపాడుకోలేము అని తృప్తుడవటం 'ఆరవ తుష్టి'. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'ఆరవ అశక్తి'.

7) విషయాలలో ఉండే తక్కువ ఎక్కువలు చూచి, ఆలోచించి వాటి ఎడల విముఖుడై తృప్తి చెందటం 'ఏడవ తుష్టి'. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'ఏడవ అశక్తి'.

8) విషయాలవల్ల తృప్తి కలగదు అని తెలుసుకొని, వాటి ఎడల విముఖుడై తృప్తి చెందటం 'ఎనిమిదవ తుష్టి'. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది 'ఎనిమిదవ అశక్తి'.

9) విషయ సంపాదనలో జీవహింస తప్పని సరిగా చేయాల్సి వస్తుందని తెలుసుకొని వాటియెడ విముఖుడవటం

'తొమ్మిదవ తుష్టి'. ఇందుకు వ్యతిరిక్తమైనది తొమ్మిదవ 'అశక్తి'. ఇట్లా తొమ్మిది తుష్టులు, తొమ్మిది అశక్తులు కలసి 18 అవుతాయి.

అష్టసిద్ధులు:

ఈ దిగువ ఎనిమిది సిద్ధులు (శ్రీ) శంకరాచార్యుల వారు చెప్పినవి.

1) జన్మసిద్ధి:- పూర్వజన్మ సంస్కార ప్రాబల్యంవల్ల, ఉపదేశం పొందకుండానే, ప్రకృతి మొదలైనవాటిని గురించిన జ్ఞానం లభించటం; 'మొదటి సిద్ధి'. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది—ఇటువంటి సిద్ధి లేకపోవటం 'మొదటి అశక్తి'.

2) శబ్దజ్ఞానసిద్ధి - శబ్దాభ్యాసం లేకుండానే శబ్దాల్ని విన్నంత మాత్రంచేతనే అర్థజ్ఞానం కలగటం, పశుపక్ష్యాదుల యొక్క శబ్దాల అర్థాలను సైతం గ్రహించగలగటం 'రెండవ సిద్ధి'. ఇటువంటి సిద్ధి లేకపోవటం 'రెండవ అశక్తి' అవుతుంది.

3) శాస్త్రజ్ఞాన సిద్ధి - పూర్వజన్మ సంస్కారంవల్ల వేదశాస్త్రాలకు సంబంధించిన ప్రబలమైన జ్ఞానము, శక్తి లభించటం 'మూడవ సిద్ధి'. ఇట్టి సిద్ధి లేకపోవటం 'మూడవ అశక్తి'. ఈ పై మూడు సిద్ధులకు పూర్వజన్మ సంస్కారం అనేది ప్రబలమైన కారణం అవుతోంది.

4, 5, 6) ఆధ్యాత్మిక, ఆధి భౌతిక, అధి దైవిక తాపాలను సహించే శక్తికలిగి ఉండటం అనేవి 'నాలుగు,

అయిదు, ఆరు సిద్ధు' లవుతాయి. ఇవి లేకపోవటం 4, 5, 6 అశక్తులన్న మాట.

7) విజ్ఞాన సిద్ధి – మంచి స్నేహితులవల్ల, ఆప్తులైన వారి ఉపదేశాలవల్ల తత్త్వజ్ఞానం కలగటం 'ఏడవదైన సిద్ధి'. ఇటువంటి సిద్ధి లేకపోవటం 'ఏడవ అశక్తి'.

8) విద్యా సిద్ధి – గురువుకు ఇష్టమైనట్టి, దుర్లభమైనట్టి వస్తువును సంపాదించి యివ్వటం; అందువల్ల గురువు ప్రేమతో, సంతోషంతో, జ్ఞానబోధ చేస్తాడని తలచి ఆ విధంగా చేయటం 'ఎనిమిదవ సిద్ధి'. ఆ సిద్ధి లేకపోవటం 'ఎనిమిదవ అశక్తి.

కాబట్టి ఎనిమిది సిద్ధులు, వాటికి సంబంధించిన ఎనిమిది అశక్తులు కలసి మొత్తం 16 అని గ్రహించాలి.

| | |
|---|---|
| ఈ విధంగా, విపర్యయాలు | 5 |
| తుష్టులు | 9 |
| వీటి అశక్తులు | 9 |
| సిద్ధులు | 8 |
| వీటి అశక్తులు | 8 |
| ఇంద్రియ విషయాలకు సంబంధించిన అశక్తులు | 11 |
| బ్రహ్మచక్రంలోని మొత్తం ఆకులు | 50 |

మరొక విధంగా 50 ఆకులు—

| | |
|---|---|
| అవిద్యాభేదాలు | 5 |
| ఇంద్రియాల శక్తులు | 10 |
| తుష్టులు | 9 |
| సిద్ధులు | 8 |
| (తొమ్మిది తుష్టులకు ఉండే రెండేసి శక్తులు) | |
| అనిచ్ఛాశక్తులు | 9 |
| పరిత్యాగ శక్తులు | 9 |
| మొత్తం ఆకులు | 50 |

ఈ బ్రహ్మారథచక్రంలో 20 ఎదురు ఆకు లున్నాయి. (వింశతి ప్రత్యారాభిః అని మంత్రంలో చెప్పబడ్డవి. ముఖ్యమైన ఆకులకు బలంకోసం బిగించే ఎదురు ఆకులను ప్రత్యార లంటారు.) ఈ ప్రత్యారలు ఈ దిగువ వివరింపబడినవి.

| | |
|---|---|
| జ్ఞానేంద్రియాలు | 5 (త్వక్, చక్షు, శ్రోత్ర, జిహ్వా, ఆఘ్రాణములు) |
| జ్ఞానేంద్రియ విషయాలు | 5 (స్పర్శ, రూప, శబ్ద, రస, గంధములు) |
| కర్మేంద్రియాలు | 5 (వాక్, పాణి, పాద, పాయువు, ఉపస్థ) |
| కర్మేంద్రియ విషయాలు | 5 (వచన, గ్రహణ, గతి, త్యాగ, ఆనందం) |
| ప్రత్యారల మొత్తం | 20 |

"అష్టకైః షడ్భిః" అని శ్లోకంలో ఉన్నందున ఈ బ్రహ్మచక్రంలో ఆరు అష్టకాలు ఉన్నాయన్నారు. అంటే, ఎనిమిదేసి సమూహంగా కల ఆరు సమూహాలు ఉన్నాయి. అవి ఏవంటే—

1. ప్రకృత్యష్టకం:

1. పృథివి 2. జలం 3. అగ్ని 4. వాయువు 5. ఆకాశం 6. మనస్సు 7 బుద్ధి 8 అహంకారం.

2. ధాత్వష్టకం:

1. త్వచ (బాహ్యచర్మం) 2. చర్మం (చర్మానికి లోపలి పొర) 3. మాంసం 4. రక్తం 5. మేదస్సు (క్రొవ్వు) 6. అస్థి (ఎముకలు) 7. మజ్జ (మూలుగు) 8. వీర్యం.

3. సిద్ధ్యష్టకం:

(ఐశ్వర్యాష్టకం) 1. అణిమ 2. మహిమ 3. గరిమ 4. లఘిమ 5. ప్రాప్తి 6. ప్రాకామ్యం 7. ఈశిత్వం 8. వశిత్వం వీటిని వివరించటం జరిగింది.

దీనినే మరొక విధంగా చెపుతారు— 1. పరకాయ ప్రవేశం 2. జలాదులతో అంటకుండా ఉండటం 3. ఉత్క్రాంతి - ఎగిరిపోగలుగుట 4. జ్వలనము 5. దివ్య శ్రవణం 6. ఆకాశమార్గ గమనం 7. ప్రకాశావరణ క్షయం 8 భూతజయం.

4. భావాష్టకం:

1. ధర్మం 2. జ్ఞానం 3. వైరాగ్యం 4. ఐశ్వర్యం 5. అధర్మం 6. అజ్ఞానం 7. అవైరాగ్యం 8. అనైశ్వర్యం.

5. దేవాష్టకం:

1. అగ్ని 2. వాయువు 3. అంతరిక్షం 4. ఆదిత్యుడు 5. జలం 6. చంద్రుడు 7. పృథివి 8. నక్షత్రాలు.

ఈ దేవాష్టకాన్ని యీ విధంగా కూడా చెపుతారు-

1. బ్రహ్మ 2. ప్రజాపతి 3. దేవ 4. గంధర్వ 5. యక్ష 6. రాక్షస 7. పితృ 8. పిశాచములు; అని.

6. గుణాష్టకం:

1. దయ 2. క్షమ 3. అనసూయ 4. అనాయాసము 5. మంగళము 6. అకృపణత్వం 7. శౌచము 8. అస్పృహ.

శ్లోకంలో చెప్పబడిన ''విశ్వరూపైక పాశం'' అంటే, అనేక రూపాలుగా కనిపించే ఒకే పాశం—తృష్ణ అనేది, ఈ విశ్వరథ చక్రాన్ని గట్టిగా బంధించే త్రాడులాంటిది. అంటే సమస్త ప్రాణులు తృష్ణ లేక, కామం అనే త్రాటిచేత గట్టిగా ఈ రథచక్రానికి బంధింపబడి ఉంటాయి; ఆ చక్రంతోపాటే, తిరుగుతూ ఉంటాయి; అని భావం.

'త్రిమార్గభేదమ్' అంటే, ఈ బ్రహ్మచక్రం మూడు మార్గాలలో తిరుగుతూ ఉంటుంది. 1. ధర్మమార్గం 2. అధర్మమార్గము 3. జ్ఞానమార్గం అని. మరొక విధంగా

చెప్పాలంటే—1. ధర్మ 2. అర్థ 3. కామము, అనీ మరొక విధంగా సృష్టి, స్థితి, లయము అనే మూడు మార్గాలుగా చెప్పవచ్చు.

"ద్వినిమిత్తైక మోహామ్" రథచక్రం తిరగటానికి ఏదో ఒక నిమిత్తం - కారణం - ఉండాలి. ఈ బ్రహ్మ చక్రం తిరగటానికి రెండు నిమిత్తాలు కనిపిస్తున్నాయి. 1. శుభకర్మ 2. అశుభకర్మ, అని. మోహంవల్ల (ఆత్మ కాని దానిలో ఆత్మభావం ఉన్నందువల్ల) పాప పుణ్యాలనే విరుద్ధ విషయాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ రెండు కర్మలవల్ల లభించే ఫలాన్ని అనుభవించటం అనేదే నిమిత్తం. అంటే, ప్రాణులు ఈ కర్మల ఫలాన్ని అనుభవించటం కోసమే ఆవాగమనాలు—జన్మ మరణాలు—సాగిస్తున్నాయి. వీటి అన్నింటికి కారణమైనవాడు ఒకడే! పరబ్రహ్మ, ఈ చక్రాన్ని త్రిప్పుతున్నాడని తెలుస్తోంది—'అధితిష్ఠత్యేకః' అనే పదం వల్ల! ఈ రథచక్రానికి అచలంగా ఉండే ధ్రువం (ఇరుసు) పరమాత్మే! అట్టి పరమాత్మను ధ్యానయోగం ద్వారా ఆ మహర్షులు సాక్షాత్కరించుకొన్నారు.

## పిండచక్రం

పరమాత్మయే బ్రహ్మాండ చక్రానికి మూలాధారం అని చెప్పుకొన్నాం. అతడు సర్వతంత్ర స్వతంత్రుడు. అందుచేత, ఈ బ్రహ్మాండ చక్రాన్ని తన అధీనంలో ఉంచుకొని

త్రిప్పుతున్నాడు - అట్లాగే, జీవాత్మ కూడా, పరమాత్మ లాగా చేతనుడే అయినప్పటికీ, పరమేశ్వరుని అధీనంలోనే ఉండటంవల్ల పరిచ్ఛిన్నుడై - ఏకదేశీయుడై ఉన్నాడు. బ్రహ్మచక్రం పరబ్రహ్మ అధీనంలో ఉన్నట్లే ఈ జీవచక్రం (పిండ చక్రం, శరీర చక్రం) జీవాత్మ అధీనంలో ఉంది. అంటే, జీవుడు అస్వతంత్రుడై, బ్రహ్మచక్రంలో తిరుగుతూనే, స్వతంత్రుడై పిండచక్రాన్ని - తన దేహమనే చక్రాన్ని - తన యిష్టానుసారంగా త్రిప్పుతున్నాడు - దాని ద్వారా శుభాశుభ కర్మలందు ప్రవృత్తుడౌతున్నాడు. అంటే, ఈ దేహచక్రం, జీవాత్మ అనే ధ్రువంమీద తిరుగుతోంది. శరీరాన్ని సత్వరజస్తమో గుణాలతో కూడినట్టి త్రిగుణాత్మకమైనట్టి నేమిగా (చుట్టు కమ్మిగా) భావించాలి. ప్రాణాలు, ఇంద్రియాలు, వాటి విషయాలు, ఇవన్నీ ఆకులు. ఈ మూడు గుణాలే ముఖ్యంగానో, గౌణంగానో ఉంటూ, ఒకటి వ్యక్తమౌతూ, మిగతా రెంటినీ అణచి ఉంచుతూ ఉంటుంది. ఇట్లా, జిజ్ఞాసువైనవాడు, తన దేహంలోనే, త్రిగుణాలవల్ల కలిగే కార్యాలకు సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని పొందాలి. ప్రతి క్షణము సత్త్వరజస్తమోగుణాల్లో ఏది ప్రధానంగా ఉంది? ఏది గౌణంగా ఉంది? అని వీటికి సంబంధించిన ధ్యానంలో ఉండాలి. ఈ శరీరాన్ని ధరించిన జీవుడే వీటి నన్నింటిని - ఈ పిండచక్రాన్ని త్రిప్పుతున్నాడు అని గ్రహించాలి. ఈ విషయం బాగా గుర్తించి, అలలలాగా ఉవ్వెత్తుగా

లేస్తూ ఉండే ఆయా గుణాలను, వాటి కార్యాలను అదుపులో ఉంచుకొంటూ, సత్కార్యాచరణం ద్వారా, కాలాంతరంలో, జ్ఞానంద్వారా అభీష్టమైన మోక్షాన్ని పొందగలుగుతాడు. లేకపోతే ఆ అలలతో కూడిన అజ్ఞానమనే సముద్రంలో మునిగిపోతాడు. ఈ పిండచక్రాన్ని గురించి వేద ప్రమాణం కూడా ఉంది.

"సప్తఋషయః ప్రతిహితాః శరీరే సప్తరక్షన్తి సదమ
ప్రమాదమ్. సప్తాపః స్వపతో లోకమీయుస్తత్ర
జాగృతో అస్వప్నజౌ సత్రసదౌ చ దేవౌ.

(యజు. అ. 34 - మం - 55)

'ఈ శరీరంలో ఉంటూ విషయాలను తెలుసుకొంటూ మనస్సు, బుద్ధి, అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలూ, మొత్తం ఏడూ ఈ శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ, అప్రమాదంగా (జాగ్రత్తగా) రక్షిస్తూ ఉంటాయి. జీవుడు నిద్రిస్తూ ఉంటాడు. ఈ ఏడింటినే సప్తఋషులు అన్నారు. ఈ ఏడూ తమోగుణ ప్రాబల్యంవల్ల నిద్రిస్తున్న జీవాత్మను పొందుతాయి. అప్పుడు బాహ్యవిషయ జ్ఞానం ఉండదు.' ఇది సుషుప్తికి సంబంధించిన విషయం. ఇక స్వప్నావస్థలో జీవాత్మను రక్షించటానికై తమోగుణానికి వశం కానట్టి, ప్రాణ అపానాలు మేల్కొని ఉంటాయి. అట్లా స్వప్నంలో ప్రాణాపానాలు మేలుకొని ఉండకపోతే - అవి కూడా నిద్రిస్తే, ఇక మరణమన్న మాటే గదా!

జనన మరణ ధర్మంగల దేహచక్రాన్ని ఆశ్రయించటంవల్ల, జీవాత్మకు కలిగే సుఖ దుఃఖాలను గురించి తెలుసుకోవాల్సి ఉంది. వీటినుండి తప్పుకోవాల్సి ఉంది. వీటిని గురించిన జ్ఞానం ఉన్నప్పుడే, బ్రహ్మాండ చక్రంలోని పిండచక్రంలో ఆరూఢుడై జన్మ మరణ భ్రమణంలో తిరుగుతున్న జీవుడు విముక్తిని పొందగలుగుతాడు. ఈ శుభాశుభ కర్మవ్యవస్థ ననుసరించి, దుఃఖాలనేవి అసంఖ్యాకంగా ఉన్నప్పటికీ ముఖ్యమైనట్టి, ఎక్కువగానో తక్కువగానో ప్రతి జీవీ అనుభవించాల్సి వస్తున్నట్టి దుఃఖాన్ని గూర్చి తెలుసుకుందాం—

1) గర్భవాస దుఃఖం—వాతపిత్త శ్లేష్మాదులతోను, మలమూత్రాదులతోను కూడి, కారాగారంలాంటి మాతృగర్భంలో, చేతులు కాళ్లు కట్టివేయబడి, తల్లియొక్క భక్ష్య వికారాలైన రక్త మాంసాదులతో వృద్ధిని పొందుతూ ఉండాల్సి రావటం అనేది ఒక దుఃఖం. మంచి గాలిని పీల్చటానికి వీలులేక, బట్టీలాగా సదా జఠరాగ్నితో ప్రజ్వరిల్లుతూ ఉండే మాతృగర్భంలోని కాలాగ్నిలో తపింపబడుతూ, భయంతో వ్యాకులపాటును చెందుతూ ఉండటం అనేది కుంభీపాక నరకం లాంటిది.

2) జన్మదుఃఖం—జన్మించేటప్పుడు యోని మార్గాన బయటపడటం, - స్వర్ణకారుడు సూత్కొంతి సూక్ష్మమైన

చిల్లులున్న కమ్మెచ్చులో నుండి (ఇనుప చట్రంలో నుండి) బంగారు తీగను లాగినట్లుగా ఈ భూమిపైకి రావటం అనేది ఒక దుఃఖం.

3) జరాదుఃఖం— ముసలితనంతో, అవయవాలన్నీ శక్తిహీనాలై శిథిలమౌతాయి పని చేయలేవు. జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది — జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. ఇంద్రియాలకు కావలసిన బలము, శరీరానికి కావలసిన పుష్టి అందదు. అంటే, ఇంద్రియాలు, శరీరము క్షీణించటమే తప్ప వృద్ధి చెందటం ఉండదు. బుద్ధి మందగిస్తుంది. శక్తిహీనుడు అవుతాడు. అందుచేత, పుత్ర మిత్ర కళత్రాదు లెవ్వరూ లెక్క చేయరు. మానాభిమానాలు పోగా, కుంటివాడుగా, గ్రుడ్డి వాడుగా, చెవిటివాడుగా ఉపేక్షితుడుగా బ్రతకాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వార్ధక్య మనేది గొప్ప దుఃఖం.

4) రోగ దుఃఖం — రోగాలు లేని శరీరం అంటూ ఉండదు. శరీరానికి రోగ మనేది సహజం. ఆరోగ్యవంతుల మనుకొనేవారికి, యోగులకు, భోగులకు అందరికీ ఏదో ఒక రోగం ఉంటూనే ఉంటుంది. ఆసనాలు వేసేవారిని, యోగాభ్యాసం చేసేవారిని, కసరత్తు, సాముగరిడీలు చేసేవారిని చూచి, వారికి రోగాలు లేవని, రావనీ భ్రమిస్తాం. వారందరికీ కూడా రోగాలు, ముసలితనం, మృత్యువు తప్పదని గ్రహించాలి. రోగిష్ఠివానికి రోగంవల్ల కలిగే దుఃఖం ఆ అనుభవించేవానికే తెలియాలి తప్ప, ఇతరులు వర్ణించ లేరు.

5) మరణ దుఃఖం — ఈ మరణ దుఃఖాన్నే మనం 5 రకాలుగా విభజించవచ్చు.

i) క్రిమి కీటకాదుల నుండి, ఏనుగుల వరకు మానవుల వరకు అన్ని జీవరాసులకు మరణ భయం అనేది పుట్టినప్పటినుండీ ఉండేదే! ఎన్ని రోగాలు ఉన్నా, ఎన్ని దుఃఖాలు ఉన్నా, సామాన్యంగా చావాలని ఎవరూ కోరరు. చావు అంటే అందరికీ, అన్నిటికీ భయమే! మరణ దుఃఖం సహింపరానిది.

ii) ప్రాణాలు పోయే సమయంలోని దుఃఖం — ప్రాణాలు, జీవుడు ఈ శరీరాన్ని విడిచిపెట్టే సమయంలో కలిగే దుఃఖం, కష్టం, బాధ. వీటిని వర్ణించలేము. దీనిని గురించి శాస్త్రాల్లో విపులంగానే వర్ణించారు.

iii) మానవుడు జీవితాంతం, తన సుఖానుభవం కోసం కావలసిన సామగ్రిని ప్రోగుచేయటానికై నానా బాధలూ పడతాడు. చివరికి, మరణ సమయంలో, వాటి నన్నింటిని ఒక్కసారిగా వదలి వెళ్ళిపోవాల్సి వస్తున్నందున కలిగే బాధ, దుఃఖమూ వర్ణనాతీతం.

iv) ధర్మాధర్మ రూపమైన పుణ్య పాపాల్ని జీవితాంతం నిరాటంకంగా చేసి, మరణ సమయంలో, తాను చేసిన పాపాల్ని స్మరిస్తూ భయపడతాడు. తనకు కలగబోయే నరకయాతనల్ని తలచుకొని భయంతో వణకిపోతాడు. మరణ దుఃఖాలలో ఇదొకటి.

v) జన్మాంతరాల్లో, అనేకసార్లు మృత్యు దుఃఖాన్ని అనుభవించి, పూర్వజన్మ సంస్కారంవల్ల కలిగిన జ్ఞానం లేదా అనుభవం అనేది మరణ సమయంలో కలిగినప్పుడు, జీవుడు ఈ దేహాన్ని వదలివేస్తూ ఎంతో భయపడతాడు, దుఃఖిస్తాడు. ఇవన్నీ మరణ భయాలు.

మనం పైన చెప్పుకొన్న దుఃఖాలన్నింటినీ అనుభవిస్తూనే ఉన్నాం, ఈ దుఃఖాలన్నింటికీ కారణం శరీర మని తెలిసినా, వాటిని ఎట్లా భరించగలుగుతున్నాం? ఎట్లా అనుభవించగలుగుతున్నాం? అంటే – అజ్ఞానం లేదా తమో గుణ వికారమైన 'మరపు' అనేది జీవులకు భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఒక వరం లాంటిది. నిన్నటి దుఃఖాన్ని నేడు మరచిపోతున్నాం. వెనుకటి రోగాన్ని ఈ నాడు మరచిపోతున్నాం. అట్లాగే, క్రిందటి జన్మలను, ఆ జన్మలలోని దుఃఖాల్ని మరచిపోతున్నాం. ఇట్లా ఎన్నో దుఃఖాలను, బాధలను, అవమానాలను అనుభవించి మరచిపోతున్నాం. క్రొత్తవాటిని అనుభవిస్తున్నాం అని గమనించాలి.

## సృష్టి రచనా విధానం

వేదాల్లోను, శాస్త్రాల్లోను, పురాణాదుల్లోను సృష్టి రచనాక్రమం వర్ణింపబడ్డది. వేదాల్లో చెప్పబడిన విధానమే శాస్త్ర పురాణాదుల్లోనూ వర్ణింపబడ్డది. అయితే, అవి లౌకికాలైనందున, చేర్పులు, కూర్పులు, మార్పులు వాటిల్లో

అనేక విధాలుగా జరిగిఉండవచ్చు. కాబట్టి, మనకు వేదాల్లో చెప్పబడిన సృష్టిరచనాక్రమమే ప్రమాణం. బ్రహ్మాండం అనే రథచక్రానికి త్రిగుణాత్మకమైన ప్రకృతి నేమిలాంటిది - చక్రపరిధిలాంటిది. అని లోగడ చెప్పబడ్డది. ఆ ప్రకృతిని అనుభవిస్తూ జీవాత్మ ఆ చక్రానికి బంధింపబడి, ఈశ్వరుని న్యాయవ్యవస్థ ననుసరించి, సుఖ దుఃఖాలు అనుభవిస్తూ ఉంటుంది. ఈశ్వరుడు, జీవుడు, ప్రకృతి అనేవి మూడూ పుట్టుక లేనివి. కాబట్టి, ఇవి అనాది కాలంనుండీ జగత్కారణాలుగా ఉన్నాయి. వాటికి కారణమైనవేమీ లేవు అని సాంఖ్యదర్శనంలో ఇట్లా చెప్పారు—

> "సత్త్వరజస్తమసాం సామ్యావస్థా ప్రకృతిః. ప్రకృతేర్మహాన్ మహతోఽహంకారోఽహంకారాత్ పంచ తన్మాత్రాణ్యుభయ మింద్రియం పంచతన్మాత్రేభ్యః స్థూలభూతాని పురుష ఇతి పంచ వింశతిర్గణః."
>
> (సాంఖ్య. దర్శనం. అ. 1–సూ. 61)

సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు అనే మూడింటి కలయికను ప్రకృతి అంటారు. ఆ ప్రకృతి నుండి మహత్తత్త్వం పుట్టింది. మహత్తత్త్వ మంటే బుద్ధి. ఆ మహత్తత్త్వం నుండి అహంకారం పుట్టింది. అహంకారం నుండి పంచతన్మాత్రలు పుట్టినాయి. (పంచ తన్మాత్రలంటే, పంచ భూతాల సూక్ష్మాంశలు) పంచ తన్మాత్రలతో పాటు పది ఇంద్రియాలు,

మనస్సు పుట్టినాయి. పంచతన్మాత్రల నుండి పృథివ్యాది పంచ స్థూలభూతాలు పుట్టినాయి. ఇవన్నీ మొత్తం 24 పదార్థాలు. ఇరవైౖ అయిదవవాడు పురుషుడు (జీవాత్మ లేక పరమాత్మ)

పంచవింశతి గణాలంటే—

| | |
|---|---|
| ప్రకృతి | 1 |
| మహత్తత్వం | 1 |
| అహంకారం | 1 |
| పంచతన్మాత్రలు | 5 |
| ఇంద్రియాలు | 10 |
| మనస్సు | 1 |
| పంచస్థూలభూతాలు | 5 |
| పురుషుడు | 1 |
| | 25 |

యజుర్వేదంలో సృష్టిక్రమం ఇట్లా చెప్పబడ్డది—

"చతుస్త్రిగ్ంశత్తన్తవో యే వితత్నిరే య ఇమం యజ్ఞగ్ం స్వధయా దదన్తే. తేషాం ఛిన్నగ్ం సంవేతద్దధామి స్వాహా ధర్మో అప్యేతు దేవాన్."

(యజు. అ. 8. మం. 61)

ఈ మంత్రంలో ప్రత్యక్ష యజ్ఞం యొక్క (చరాచర జగత్తుయొక్క) ఉత్పత్తికి 34 కారణతత్త్వాలు చెప్పబడ్డాయి.

| | |
|---|---|
| వసువులు | 8 |
| రుద్రులు | 11 |
| ఆదిత్యులు | 12 |
| ఇంద్రుడు | 1 (జీవాత్మ) |
| ప్రజాపతి | 1 (పరమాత్మ) |
| ప్రకృతి | 1 |
| మొత్తం | 34 |

జిజ్ఞాసువుకు—యోగాభ్యాస కుతూహలం కలిగినట్టి వానికి - వీటి గుణాలను, లక్షణాలను తెలుసుకోవాల్సిన అగత్యం ఉంది. సమస్త పదార్థాలకు సంబంధించిన జ్ఞానమూ ఉంటేనే తప్ప సుఖమూ కలగదు, యోగసిద్ధి సైతం ఉండదు. అందుచేత వీటిని గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం.

ప్రజాపతి — అంటే, పరమాత్మ. అతడే ఈ దేహచక్ర నిర్మాత. ఇంద్రుడు-అంటే, జీవాత్మ. పురుషుడని కూడా అంటారు. ఈ చెప్పబోయే ద్రవ్యాదులతో కూడిన దేహమనే చక్రాన్ని ధ్యానయోగంతో త్రిప్పటం, ఆపటం, ఇట్లా అనేక కార్యాలు చేసేవాడు.

ఇక, శరీర నిర్మాణంలో ఉపయోగపడే ద్రవ్యాలూ, వాటి గుణాలూ:

"పృథివ్యాపస్తేజోవాయురాకాశం కాలోదిగాత్మామన ఇతి ద్రవ్యాణి." (వైశేషిక దర్శనం-అ-1 ఆ-1. సూ.5)

1. పృథివి 2. జలం 3. తేజస్సు (అగ్ని) 4. వాయువు 5. ఆకాశం 6. కాలం 7. దిక్కు 8. ఆత్మ 9. మనస్సు, ఇవి నవద్రవ్యాలు.

ద్రవ్య లక్షణం ఏమిటి? అంటే—

"క్రియాగుణవత్సమవాయి కారణమితి ద్రవ్యలక్షణమ్."

(వై శే. అ-1. ఆ-1. సూ-15)

దేనియందు క్రియ, గుణము రెండూ గాని, లేక, కేవలం గుణం మాత్రమే కాని ఉండి, కలవటం అనే స్వభావసిద్ధమైన కారణంగా కార్యానికి పూర్వమే ఉంటుందో, అటువంటి కారణరూపమైన తత్త్వాన్ని 'ద్రవ్యం' అంటారు. మట్టికి కుండకు ఉండే సమవాయి సంబంధంలాగా! కుండ అనే కార్యానికి ముందే మట్టి అనే కారణం ఉంది. దానికి క్రియ, గుణం ఉన్నాయి.

పైన పేర్కొన్న ద్రవ్యాల్లో పృథివి, జలం, అగ్ని, వాయువు, మనస్సు, ఆత్మ అనే ఆరింటికి క్రియ, గుణం రెండూ ఉన్నాయి. ఆకాశం, కాలం, దిక్కు అనే మూడింటికి కేవలం గుణం మాత్రమే ఉంది. క్రియ లేదు.

"రూపరసగన్ధ స్పర్శాః సంఖ్యాపరిమాణాని పృథక్త్వం సంయోగ విభాగా పరత్వాఽపరత్వే బుద్ధయః సుఖ దుఃఖే ఇచ్ఛాద్వేషౌ ప్రయత్నాశ్చ గుణాః."

(వై శే. ద. 1-1 6)

"గురుత్వ ద్రవ్యత్వ స్నేహసంస్కార ధర్మాధర్మా శబ్దా
శ్చైతే మిలిత్వా చతుర్వింశతి గుణాః సంఖ్యాయన్తే."

రూపం, రసం, గంధం, స్పర్శ, సంఖ్య, పరిమాణం, పృథక్త్వము (వేరు అవటం) సంయోగం (కలియటం) విభాగం, పరత్వము, అపరత్వము, బుద్ధి, సుఖము, దుఃఖము, ఇచ్ఛ, ద్వేషము, ప్రయత్నము అనేవి గుణాలు. ఇవి 17 గుణాలు. కాని, గురుత్వం, ద్రవత్వం, స్నేహము, సంస్కారం, ధర్మం, అధర్మం, శబ్దం అనే ఏడూ కూడా కలసి మొత్తం 24 గుణాలు అవుతాయి అని కొందరి మతం.

వేదోక్తమైన సృష్టిక్రమం:

"సప్తార్ధగర్భా భువనస్య రేతో విష్ణోస్తిష్ఠన్తి ప్రదిశా విధర్మణి
తే ధీతిభిర్మనసా తే విపశ్చితః పరిభువః పరిభవన్తి విశ్వతః"
(ఋగ్వే. మం. 1 సూ 164 మం 36)

ఐదు సూక్ష్మభూతాలూ, అహంకారం, మహత్తత్వం (బుద్ధి) కలసి మొత్తం ఏడు పదార్థాలు. ఇవి పంచీకరణాన్ని పొంది, ఈ స్థూల జగత్తుకంతకు కారణమైనాయి. పంచీకరణం అంటే —

ప్రతి మహాభూతాన్నీ రెండేసి భాగాలుగా చేయాలి. ఆ రెండు భాగాల్లోని మొదటి సగభాగాన్ని మళ్ళీ నాలుగు సమాన భాగాలుగా చేయాలి. ఈ విధంగా వచ్చిన ఒక్కొక్క నాల్గవ భాగాన్ని (దీని తాలూకు సగ భాగం కాక)

మిగతా భూతాల సగభాగంతో కలపాలి. ఈ విధంగా చేయటంవల్ల ఆకాశాది పంచ మహాభూతాల పంచీకరణం జరుగుతోంది. ప్రతి మహా భూతంయొక్క సగభాగంతో మిగతా భూతాల ఎనిమిదవ వంతు కలుస్తుందన్నమాట.

ఉదాహరణ:

| ఆకాశం | వాయువు | తేజస్సు | జలం | పృథివి |
|---|---|---|---|---|
| $\frac{1}{2}+(\frac{1}{2})$ | $\frac{1}{2}+(\frac{1}{2})$ | $\frac{1}{2}+(\frac{1}{2})$ | $\frac{1}{2}+(\frac{1}{2})$ | $\frac{1}{2}+(\frac{1}{2})$ |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| $\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}$ | $\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}$ | $\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}$ | $\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}$ | $\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}+\frac{1}{8}$ |

ఆకాశ పంచీకరణం:

| | | | |
|---|---|---|---|
| $\frac{1}{8}$ ఆకాశం | + వాయువులోని $\frac{1}{2}$ | | (బ్రాకెట్లలోనున్న $\frac{1}{2}$) |
| $\frac{1}{8}$ ఆకాశం | + తేజస్సులోని | $\frac{1}{2}$ | ,, |
| $\frac{1}{8}$ ఆకాశం | + జలంలోని | $\frac{1}{2}$ | ,, |
| $\frac{1}{8}$ అకాశం | + పృథివిలోని | $\frac{1}{2}$ | ,, |

వాయు పంచీకరణం:

| | | | |
|---|---|---|---|
| $\frac{1}{8}$ వాయుభాగం | + ఆకాశంలోని | $\frac{1}{2}$ | ,, |
| $\frac{1}{8}$ వాయుభాగం | + తేజస్సులోని | $\frac{1}{2}$ | ,, |
| $\frac{1}{8}$ వాయుభాగం | + జలంలోని | $\frac{1}{2}$ | ,, |
| $\frac{1}{8}$ వాయుభాగం | + పృథివిలోని | $\frac{1}{2}$ | ,, |

ఇట్లాగే మిగతావి గ్రహించాలి. ఈ విధంగా పంచీకృతమైన మహాభూతాల నుండి ఈ బ్రహ్మాండం, అందులోని 14 లోకాలు, ఆయా లోకాల్లోని జీవరాసులు, అవి అనుభవించటానికి అవసరమైన భోగ్యపదార్థాలూ పుడుతున్నాయి. ఇవన్నీ కలసి వ్యాపకుడైన పరమాత్మయొక్క ఆజ్ఞప్రకారం,

చేతనానికి విరుద్ధ ధర్మం కలిగినట్టి, జడరూపమైనట్టి అంత రిక్షంలో ఉంటున్నాయి. దీనిని ఈ విధంగా తెలుసుకొన్న విద్వాంసుడు అన్నివైపులా సత్కారాన్ని పొందుతాడు. దీనిని తెలుసుకొనలేనివారు అన్ని వైపులనుండి తిరస్కారాన్ని పొందుతారు అని మంత్రార్థం.

ఈ విషయమైన ఈశ్వరాజ్ఞ ఇట్లా ఉంది —

"త్రివృదసి త్రివృతే త్వా ప్రవృదసి ప్రవృతే త్వా వివృదసి వివృతే త్వా సవృదసి సవృతే త్వాऽऽక్రమోऽస్యాక్రమాయ త్వా సంక్రమోऽసి సంక్రమాయ త్వోత్క్రమోऽస్యుత్క్రమాయ త్వోత్క్రాన్తిరస్యుత్క్రాన్త్యై త్వాऽధిపతినోర్జోర్జం జిన్వ." (యజు. అ. 15. మం. 9)

ఓ మానవుడా! సత్వరజస్తమో గుణాలతో కూడిన కారణజ్ఞానం కలిగించటంకోసం నిన్ను గ్రహిస్తున్నాను — నీకు కారణ జ్ఞానం కలిగిస్తాను. నీవు, కార్యరూపంలో ప్రవృత్తమౌతున్నట్టి ప్రపంచాన్ని తెలుసుకొనేవాడవు. అనేక విధాలుగా ప్రవృత్తమౌతున్న ఈ ప్రపంచానికి ఉపకారం చేసేవాడవు. ఈ పదార్థాలన్నీ ఉంటున్న అంతరిక్షాన్ని తెలుసుకొనేవాడవు. నీవు పైనున్న మేఘమండలం యొక్క గతిని తెలుసుకొనేవాడవు. ఓ స్త్రీ! నీవు సమవిషమ పదార్థాలను అతిక్రమించగలిగినట్టి విద్యను తెలుసుకొనేదానవు. అటువంటి జ్ఞానాన్ని పొందటానికై నేను మిమ్మల్ని గ్రహిస్తున్నాను — మీకు నేను జ్ఞానాన్ని కలిగి

స్తాను. అందుకై ఉన్న మీరు, పైన చెప్పబడిన జ్ఞానాన్ని సంపాదించటంకోసం కావలసిన బలాన్ని పొందండి అని భావం. జ్ఞానసంపాదనకు స్త్రీ పురుషు లిరువురూ సమానంగా అర్హు లే! అని భావం.

పృథివ్యాది పదార్థాల గుణాలను, ధర్మాలను తెలుసుకొంటేనే తప్ప ఎవడూ విద్వాంసుడు కాలేడు. కాబట్టి, కార్యకారణాలు రెంటినీ చక్కగా తెలుసుకొనేందుకు మానవులు సమర్థులు. కాబట్టి మానవుడు కార్యకారణ జ్ఞానాన్ని చక్కగా పొంది, ఇతరులకు ఉపదేశించాలని భావం.

"విశ్వకర్మా హ్యజనిష్ట దేవ ఆదిద్గంధర్వో అభవద్ ద్వితీయః, తృతీయః పితా జనితౌషధీనామపాం గర్భం వ్యదధాత్పురుత్రా." (యజు. అ. 17 మం-32)

ఓ మానవులారా! మీరు ఈ విషయం తెలుసుకోండి. ఈ ప్రపంచంలో సమస్త కర్మలను సేవించే జీవుడు మొదటివాడు. మెరపు, అగ్ని, వాయువు, సూర్యుడు మొదలైనవారు తరువాతివారు - రెండవవారు. మేఘం, ఓషధులు మొదలైనవి మూడవదిగాను పుట్టినాయి. అంటే ముందుగా ఉన్న జీవుడు అజుడు, అతనికి పుట్టుక లేదు. తరువాతివి రెండూ ఉత్పన్నమైనవి. అయినప్పటికీ, కారణరూపంలో, - ఇతరములైన వాటి పుట్టుకకు కారణమవటంవల్ల - అవి కూడా నిత్యాలే! అని గ్రహించాలి.

"ఏకయాఽస్తువత ప్రజాఽధీయన్త ప్రజాపతి రధిపతి రాసీత్, తిసృభిర స్తువత బ్రహ్మాసృజ్యత బ్రహ్మణస్పతి రధిపతి రాసీత్, పంచభిర స్తువత భూతాన్యసృజ్యన్త భూతానాం పతిరధిపతి రాసీత్, స ప్తభిర స్తువత స ప్త ర్ష యోఽసృజ్యన్త ధాతాధిపతిరాసీత్."

(యజు. అ-14. మం-28)

ఓ మానవులారా! అందరికీ రక్షకుడు, అందరికీ అధీశ్వరుడు అయిన పరమేశ్వరుడు ప్రజలను వేదాల ద్వారా విద్యావంతుల్ని చేశాడు. కాబట్టి, ఏకవాక్కుతో మీరందరు ఆతనిని స్తుతించండి. వేదరక్షకుడైన పరమాత్మయే, విశ్వానికి అధ్యక్షుడైన పరమేశ్వరుడే వేదాల్ని రచించాడు. అట్టి పరమాత్మను ప్రాణ ఉదాన వ్యాన వాయుగతులతో స్తుతించండి. పృథివ్యాది పంచభూతాలను సృజించి, అన్ని భూతాలనూ రక్షిస్తూ, రక్షకులైన వారందరికీ రక్షకుడైనట్టి పరమాత్మను సమాన వాయువు, చిత్తం, బుద్ధి, అహంకారం, మనస్సు అనే అయిదింటితోను స్తుతించండి. అయిదు ముఖ్య ప్రాణాలను, మహత్తత్వాన్ని (బుద్ధిని) అహంకారాన్నీ, (మొత్తం ఏడింటిని) రచించి, వాటిని ధరిస్తూ, పోషిస్తూ ఉండే పరమాత్మను, నాగ, కూర్మ, కృకల, దేవదత్త, ధనంజయములనే పంచప్రాణాలూ, ఇచ్ఛ, ప్రయత్నం అనే ఈ ఏడింటితోనూ స్తుతించండి.

"త్రయో దేవా ఏకాదశ త్రయస్త్రిగ్ంశాః సురాథసః బృహస్పతి పురోహితా దేవస్య స వితుః సవే దేవా దేవైరవన్తు మా. (యజు. అ. 20. మం. 11)

పృథివి మొదలైన పదార్థాలయొక్క గుణాలను స్వభావాదుల్నీ వర్ణిస్తూ, సమస్త మానవజాతికీ ఔన్నత్యాన్ని కలిగిస్తూ, అందరికీ ఉపకారంచేసే విద్వాంసులు రక్షింపబడుదురుగాక! ఔన్నత్యాన్ని పొందుదురుగాక! దివ్య గుణాలు కలిగినట్టి పదార్థాలు ఏవంటే – పృథివి, జలం, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం, సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు; ఈ ఎనిమిదీ అష్టవసువులు. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన ఉదాన, సమాన, నాగ, కూర్మ, కృకల, దేవదత్త, ధనంజయములనే పది వాయువులు, జీవాత్మ కలసి (10+1) మొత్తం 11. వీరు ఏకాదశరుద్రులు. 12 నెలలు ద్వాదశాదిత్యులు. మెఱపు, యజ్ఞం అనే రెండూ కలసి మొత్తం 33 గురు దివ్యగుణ సంపన్నులైన దేవతలు. విద్వాసులైన వారు, ఈ దేవతలయొక్క గుణకర్మస్వభావాదుల్ని అందరికీ ఉపదేశించాలి, అని భావం.

ఇట్లాగే, ఉపనిషత్తుల్లో కూడా సృష్టిక్రమం వర్ణింపబడ్డది. తైత్తిరీయోపనిషత్తులో —

"తస్మాద్వా ఏతస్మాదాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః, ఆకాశాద్వాయుః, వాయో రగ్నిః, అగ్నే రాపః, అద్భ్యః పృథివీ,

పృథి వ్యా ఓషధయః, ఓషధీ భ్యోన్నమ్, అన్నా త్పురుషః"

(తై. ఉ. బ్రహ్మావల్లి అ. 1)

పరబ్రహ్మ నుండి జీవబ్రహ్మ వరకు జరిగిన సృష్టిని చెపుతున్నారు. ఆ పరమాత్మ నుండి ఆకాశం, ఆకాశం నుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలం, జలం నుండి పృథివి, పృథివి నుండి ఓషధులు, ఆ చెట్లు చేమల నుండి అన్నము, ఆ అన్నం నుండి పురుషుడు పుడుతున్నాడు; అని సృష్టిక్రమాన్ని చెప్పారు.

"స తపోతప్యత, స తప స్తప్త్వా, ఇదగ్ం సర్వమసృజత, యదిదం కించ, తత్సృష్ట్వా, త దేవాను ప్రావిశత్, తదను ప్రవిశ్య, సచ్చత్యచ్చా భవత్, నిరు క్తంచానిరు క్తంచ, నిలయనంచానిలయనంచ, విజ్ఞానంచా విజ్ఞానంచ, సత్యం చానృతంచ సత్యమభవత్, యదిదం కించ, తత్సత్య మిత్యాచక్షతే" (తై. ఉ. బ్ర. వ. 6)

ఆ పరమాత్మ ఈక్షణాపూర్వకమైన తపస్సుచేసి - ఆలోచించి నేను అనేకం కావాలి అని అనుకొని, దేశకాల నామరూపాలతో కూడినట్టి, స్థావర జంగమాత్మకమైన ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించి, దానియందు తాను ప్రవేశించాడు. అంటే, తన యందు దాగి ఉన్న నామరూపాలను వ్యక్తం చేశాడు - ఈ బ్రహ్మము రూపం కలది, రూపం లేనిది

అయినది. నిరూపింప తగినది నిరూపింప రానిది అయినది. ఆశ్రయం కలది, ఆశ్రయం లేనిది అయినది. విజ్ఞానము, అవిజ్ఞానము, సత్యము, అసత్యము, రూపం, అరూపము అయినది. అంటే, ఈ సమస్తమూ బ్రహ్మమే అయినది; అని భావం.

ముండకోపనిషత్తులో —

"ఏతస్మాజ్జాయతే ప్రాణో మనః సర్వేంద్రియాణి చ,
ఖం వాయుర్జ్యోతి రాపః పృథివీ విశ్వస్యధారిణీ."
(ముం. 2-1-3)

ఈ అక్షర పరబ్రహ్మం నుండే ప్రాణం పుడుతోంది. ఆ బ్రహ్మం నుండే మనస్సు, ఇంద్రియాలు, ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, ఈ సమస్తాన్ని ధరించే పృథివీ పుడుతున్నాయి.

"యథా సుదీప్తాత్పావకా ద్విస్ఫులింగాః
సహస్రశః ప్రభవన్తే సరూపాః, తథాఽక్షరా ద్వివిధాః
సోమ్య భావాః, ప్రజాయన్తే తత్రచైవాపి యన్తి."
(ముం.ఉ. 2-1-1)

బాగా ప్రజ్వలింపజేసిన అగ్ని నుండి, అదేవిధమైన ఆకారం, గుణం కలిగిన వేలకొలది నిప్పురవ్వలు వెలువడుతున్నాయి. అట్లాగే అక్షర పరబ్రహ్మ నుండి అనేకమైన శరీరాలు, రూపాలు వెలువడుతున్నాయి. మళ్ళీ ఇవన్నీ అందులోనే లీనమౌతున్నాయి.

ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో —

"సదేవ సోమ్యేదమగ్రఆసీదేకమేవా ద్వితీయం......
తదైక్షత బహుస్యాం ప్రజాయేయేతి తదపోసృజత.....
తా ఆపఐక్షన్త బహ్వ్యః స్యామ ప్రజాయేమహీతి, తా
అన్నమసృజన్త తస్మాద్యత్ర క్వచవర్షతి తదేవ భూయిష్ట
మన్నం భవత్యద్భ్య ఏవ తదధ్యన్నాద్యం జాయతే."
(ఛాం. ఉ. 6–2–1, 4)

ఈ సృష్టికి పూర్వం ఈ నామరూపాత్మకమైన జగత్తు అంతా అద్వితీయమైన సత్పదార్థంగా ఉండేది. ఆ 'సత్తు' సర్వవ్యాపియై అనిర్వచనీయమై, అవిభాజ్యమై, నిష్కళంకమై, ఒకటిగా ఉండేది. ఆ సద్బ్రహ్మమే 'నేను అనేకం కావాలి' అని తలచింది. ముందుగా తేజస్సును సృష్టించింది. ఆ అగ్ని నుండి నీరు పుట్టింది. జలరూపంలో ఉన్న ఆ సత్పదార్థం నుండి అన్నం పుట్టింది. దానివల్ల జీవరాసులు పుడుతున్నాయి అని చెప్పబడ్డది. ఇట్లాగే బృహదారణ్యకాది అనేక ఉపనిషత్తుల్లో సృష్టిరచనను గూర్చి చెప్పబడ్డది.

దేహాది సాధనాలు లేని జీవుడు అశక్తుడు —

"న విజానామి యదివేదమస్మి నిణ్యః సంనద్ధో మనసా
చరామి యదా మాగన్ ప్రథమజా ఋతస్యాదిద్వాచో
అశ్నువే భాగమస్యా."
(ఋ. వే. మం. 1–సూ. 164 మం. 37)

జీవుడనైన నాకు ఉపాదాన కారణమైనట్టి, ప్రకృతి నుండి పుట్టినట్టి మహత్తత్వాదులు (బుద్ధి మొదలైనవి) లభించినప్పుడే (ఆయా తత్త్వాలవల్ల స్థూలదేహం లభించినప్పుడే) ఆ సత్య విద్యాది విషయాలను పొందగలుగుతున్నాను. అంటే, వేదాది విద్యల్ని తెలుసుకోగలుగుతున్నాను. శరీరం, ఇంద్రియాలు, లభించనంత వరకు ఆయా విషయాలను నేను గ్రహించలేను. (ఇతర జీవరాసులతో పోల్చుకొన్నప్పుడు ఈ విషయం స్పష్టమాతుంది) అయితే, ఆ శరీరం, ఇంద్రియాలు మొదలైనవి లభించేటంత వరకు అంతఃకరణంతో - అభిమానంతో - మాత్రం బంధింపబడి చరిస్తూ ఉంటాను; అని భావం.

"అపాఙ్ప్రాంఙేతి స్వధయా గృభీతోఽమర్త్యో మర్త్యేనా సయోనిః, తా శశ్వన్తా విషూచీనా వియన్తా న్యన్యం చిక్యుర్న నిచిక్యురన్యమ్.

(ఋ. వే. మం-1-సూ 164 మం-38)

ఈ జగత్తులో రెండు రకాల పదార్థాలు ఉన్నాయి- జడము, చేతనము అని. ఈ రెంటిలోను జడానికి తన రూపం ఎటువంటిదో దానికి తెలియదు. చేతనానికి మాత్రం తన స్వరూపం తనకు తెలుసు; ఇతరులనూ అది తెలుసుకోగలుగుతుంది. ఈ రెండూ కూడా, అనాది కాలం నుండే ఉంటూనే ఉన్నాయి. జడాన్ని పొందినట్టి (స్థూలావస్థను

పొందినట్టి) చేతనుడు, జీవసంయోగ వియోగాలవల్ల, స్థూల సూక్ష్మరూపాలు కలవాడుగా కనిపిస్తాడే తప్ప, అతడు మాత్రం ఒకే విధంగా ఎల్లప్పుడూ స్థిరంగా ఉంటాడు.

ఇంతవరకు మనం సృష్టిని గూర్చి - జగద్రచనను గూర్చి స్థూలంగా తెలుసుకొన్నాం. ఇంతకంటె సృష్టిని గూర్చిన విశేషజ్ఞానం కోసం జిజ్ఞాసువులైనవారు ఉపనిషత్తులాదిగా కల వివిధశాస్త్రాలు చదివి తెలుసుకోవాలి. ఈ విషయమై, పురాణాదుల్లోను, కావ్యాదుల్లోను చెప్పబడినవి. అక్కడక్కడ ఉన్నా, అవి కొన్ని కావ్యకల్పనలతో కూడి ఉన్నందున పూర్తి సత్యాలనటానికి వీలుండదు. అంటే, ఈ విషయమై వేదవేదాంతాలే పరమ ప్రమాణమని తాత్పర్యం. ఈ వేద వేదాంతాదులన్నీ నిష్ప్రయోజనమైన కర్మల్ని - కేవలం తిండి, గుడ్డ, ఇల్లు, వాకిలి, ఉద్యోగం వగైరా క్షుద విషయాలను - బోధించటం లేదు. వేద ద్రష్టలైన ఋషులు ధ్యానయోగం ద్వారా ఈ సృష్టి రహస్యాల్ని, మానవ జీవిత పురుషార్థాన్ని దర్శించినట్లే మనం కూడా, ఆ విధమైన ధ్యానయోగం ద్వారా ఆయా రహస్యాల్ని తెలుసుకోవాలి. మోక్షలాభం అనేది పరమపురుషార్థం. మోక్షప్రాప్తి అనేది అశక్యమైనది, అసాధ్యమైనది కాదు. అది అసాధ్యమైనదైతే మహర్షులు చెప్పిఉండేవారు కారు. కాబట్టి, శ్రవణమనన నిదిధ్యాసల ద్వారా పైన చెప్పబడిన విషయాలను బాగా గ్రహించాలి. అప్పుడే మనం ఆచరింప

బోయే ధ్యానయోగానికి కావలసిన ప్రాథమికార్హత లభిస్తుంది.

# శరీరయజ్ఞం

యోగంలో సృష్టివిజ్ఞానం అవసరమైనట్లే, మానవ శరీరవిజ్ఞానం కూడా అవసరం. అయితే ఈ శరీరవిజ్ఞానమనేది భౌతిక వైద్యశాస్త్రాల్లో చెప్పే స్థూలవిషయాలతో కూడినది కాదు. మన ప్రాచీన మహర్షులు శరీరాన్ని అనాత్మగా చెప్పి, అది అశాశ్వతమని, అసహ్యాకరమైనదని చెప్పినా ఆ శరీరాన్నే ఒక యజ్ఞంగా, శరీరావయవాలను యజ్ఞాంగాలుగా ఉపనిషత్తుల్లో వర్ణించారు. ప్రాణాగ్నిహోత్రోపనిషత్తు (21, 22) లో — "అస్య సరీర యజ్ఞస్య.........త్యాగో దక్షిణా అవబృథం మరణాత్ సర్వాణ్యస్మిన్ దేవతా శరీరేఽధి సమాహితాః" అని. తైత్తిరీయక నారాయణ ప్రశ్న (80 అనువాకం) లో "తస్యైవం విదుషో యజ్ఞస్యాత్మా యజమానశ్రద్ధా పత్నీశరీర మిధ్మ.....వితత్సత్రం యన్మరణం తదవబృథః" అని.

(దేహేంద్రియాదులకు సాక్షియైన ఆత్మయే యజమాని. శ్రద్ధయే పత్ని. శరీరమే ఇధ్మము. ఱొమ్ము యజ్ఞవేది. రోమములే దర్భలు. శిఖయే వేదము. హృదయమే యూపము. కామమే ఆజ్యము. కోపమే పశువు. తపస్సే అగ్ని. సమస్త ఇంద్రియాలను ఉపశమింపజేసే దమము అనే

చిత్తవృత్తే దక్షిణ. వాక్కే హోత. ప్రాణమే ఉద్గాత. నేత్రమే అధ్వర్యుడు. (శ్రోత్రమే అగ్నీధ్రుడు.) అంటూ యోగియైనవాని వ్యవహారాలను జ్యోతిష్టోమయాగంలోని అవాంతర రూపాలుగా వర్ణించారు. అట్లాగే, ఛాందోగ్యంలో కూడా "పురుషో వావ యజ్ఞః..." అంటూ పురుష యజ్ఞాన్ని చెప్పారు. దీనినిబట్టి మనం గ్రహించాల్సింది ఏమంటే, – సమస్త దేవతలు మన శరీరంలోనే ఉన్నారు. యజ్ఞాంగాలన్నీ మన శరీరంలోనే ఉన్నాయి. ఈ విధమైన భావంతో జ్ఞానయుక్తంగా కర్మల నాచరించినప్పుడే అవి ఫలప్రదమౌతాయి.

## యోగవిద్యలో శరీర పరిచయం

యోగసాధనకు పూర్వం, యోగశాస్త్రంలో వర్ణింపబడే శారీరక సూక్ష్మభాగాలను గూర్చిన జ్ఞానం అవసరం. అయితే, ఈ భాగాలను వైద్యశాస్త్రంలో చెప్పబడే శారీరక స్థూల భాగాలతో పోల్చిచూడటం అసంగతంగా ఉంటుంది. భూగోళ పటం మీది ఊహారేఖల్ని – కర్కట మకర రేఖల్ని, భూమధ్య రేఖను భూమిపై వెదకినట్లుగా ఉంటుంది. అంటే యోగశాస్త్రంలో చెప్పేవి మనకు స్థూలంగా కనిపించేవి కావు.

మన శరీర నిర్మాణంలో 1. పంచభూతాలు – పంచ తత్త్వాలు 2. పంచప్రాణాలు 3. ఎముకలు 4. నాడులు ఉన్నాయి.

పంచభూతాలు:

ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, భూమి అనేవి. ఈ అయిదూ బ్రహ్మాండంలోనూ, పిండంలోను (శరీరంలోను) కూడా ఉన్నాయి. ఆకాశం బయట ఉంది (మహాకాశం) శరీరంలోనూ ఉంది (పిండాకాశం, ఘటాకాశం లాగా) అట్లాగే వాయువు మన శరీరంలో ప్రాణరూపంలో ఉంది. తేజస్సు (అగ్ని) మన శరీరంలో జఠరాగ్ని రూపంలో ఉంది; ప్రజనన క్రియకు అగ్నియే అధిదైవం. నీరు శరీరంలో రక్తం రూపంలో ఉంది. పృథివి అనేది చర్మం, ఎముకలు వగైరా కాఠిన్య గుణం కల శరీర భాగాల రూపంలో ఉంది.

పంచప్రాణాలు:

1) ప్రాణం: హృదయంలో ఉంటూ గొంతు క్రింది నుండి హృదయం క్రింది వరకు జరిగే పనుల్ని నడుపుతూ ఉంటుంది.

2) అపానం—నాభి దిగువ భాగం నుండి గుదం వరకూ ఉంటూ మల మూత్రాదుల్ని బయటకు విసర్జించేందుకు ఉపయోగిస్తూ ఉంటుంది.

3) సమానం—హృదయం నుండి నాభి వరకు ఉంటూ, ఆయా క్రియల్ని నడుపుతూ శరీరాన్ని పుష్టిగా ఉంచుతుంది.

4) ఉదానం—కంఠానికి పైన ఉంటూ అచటి పనుల్ని నడుపుతూ ఉంటుంది.

5) వ్యానం—శరీరమంతటా ఉంటూ అన్ని పర్యవేక్షిస్తూ ఉంటుంది.

పంచ ఉపవాయువులు:

నాగ, కూర్మ, కృకల, దేవదత్త, ధనంజయ వాయువులు ఈ అయిదూ ఎముకలు, చర్మము మొదలైనవాటిల్లో ఉంటూ వాటిని నడుపుతూ ఉంటాయి. ఇవి షట్చక్రాల ఆజ్ఞకు లోబడి ఉంటాయి. ఈ షట్చక్రాలను గూర్చి వేరుగా వివరించటం జరుగుతుంది.

ఎముకలు:

మానవ అస్థిపంజరంలో శుశ్రుత మతానుసారంగా 300 ఎముకలు, చరకుని మతానుసారంగా 306 ఎముకలు ఉన్నాయి. వీటిలో పుర్రె ఎముక, 26 ఎముక ముక్కలతో కూడిన మేరుదండల (వెన్ను పూస) ముఖ్యమైనవి. ఈ వెన్ను పూసల మధ్యలో నుండి ఖాళీగా ఉన్న గొట్టంలాంటి నాడి ద్వారా వాటిని బంధించివుంచే సుషుమ్న అనే నాడి ఉంది. అది చాలా ముఖ్యమైనది. దీనిని గురించి తరువాత వస్తుంది.

నాడులు:

ఇవి మొత్తం 72 వేలు ఉన్నాయి. వీటిలో ముఖ్యమైనవి 72 మాత్రమే! వీటిలో ప్రాణతరంగ వాహకాలు పది మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ నాడులన్నీ శరీరమంతటా వ్యాపించి ఉన్నాయి. ఎరుపు, తెలుపు, నీలం, ఆకు పచ్చని రంగుల్లో ఉండే నాడు లున్నాయి. రక్తంతో నిండి సంకోచ వ్యాకోచాలు చెందుతూ ఉండే నాడు లున్నాయి. యోగ శాస్త్రానికి ప్రాణతరంగవాహకాలైన పది నాడులతోనే పని

ఉంది. అవి. 1. ఇడ 2. పింగళ 3. సుషుమ్న 4. గాంధారి 5. హస్తిజిహ్వ 6. పూష 7. యశస్విని 8. అలంబుష 9. కుహూ 10. శంఖిని.

ఇడ :

ఇది వెన్నుబాముకు బయట మూలాధార చక్రాని కున్న త్రికోణానికి ఎడమవైపున ఆరంభమై ఎడమవైపు ముక్కు రంధ్రంలో సమాప్తమౌతుంది. దీని ప్రవాహం పైకి ఉంటుంది.

పింగళ:

ఇది వెన్నుబాముకు క్రింద మూలాధార చక్ర త్రికో ణానికి కుడివైపున ఆరంభమై కుడి ముక్కురంధ్రంలో అంత మౌతుంది. దీని ప్రవాహం పైకి ఉంటుంది.

సుషుమ్న:

వెన్నుపూస మధ్యభాగంలో - మూలాధార చక్ర త్రికోణ మధ్యంలో - ఆరంభమై మస్తిష్కంలోని బ్రహ్మ రంధ్ర పర్యంతం తామర తూడులోని దారంలాగా సూక్ష్మంగా, జ్వాలాముఖిలాగా, ఉజ్వలంగా ప్రకాశిస్తూ ఉండే నాడి. దీనిలోనే ఆరు చక్రాలు ఉన్నాయి. వాటి ద్వారానే అఖండమైన బ్రహ్మానందం లభిస్తుంది. ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అనే ఈ మూడు నాడులూ కూడా మూలాధారంలో అండంలాగా ఉండే త్రికోణం నుండి ఆరంభమౌతాయి. వీటి

లోనే ప్రాణ తరంగాలు చలిస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టే, యోగసాధకులు వీటిని గురించి ముఖ్యంగా తెలుసుకోవాల్సిన అగత్యం ఉంది.

ఈ సుషుమ్ననే వివిధ యోగ గ్రంథాల్లో వేరు వేరు పేర్లతో చెప్పారు— శూన్యపదవి, బ్రహ్మరంధ్రీ, మహాపథీ, శాంభవీ, శ్మశానీ అంటూ! (హఠయోగ ప్రదీపిక. 3-4) ఈ సుషుమ్నా నాడి చాలా ప్రధానమైనది.

సుషుమ్నైవ పరంతీర్థం సుషుమ్నైవ పరోజపః
సుషుమ్నైవ పరంధ్యానమ్ సుషుమ్నైవ పరాగతిః.

(యోగశిఖోపనిషత్తు)

సుషుమ్నయే పరమతీర్థం, అదే పరమ జపం, అదే పరమధ్యానం, అదే పరమగతి. ఈ సుషుమ్న నాడిలోనే వజ్రనాడి, దానిలో చిత్రనాడి, దానిలోపల బ్రహ్మనాడి ఉన్నాయి. ఈ వజ్ర, చిత్ర, బ్రహ్మనాడులు మరణానంతరం అదృశ్యమైపోతాయి. వీటిని గురించి పాశ్చాత్యుల నాడీ శాస్త్రాల్లో (neurology) ఉంది.

గాంధారీనాడి: ఇది ఎడమ కంటిలో ఉంటుంది (left ocular motor nerve)

హస్తిజిహ్వా: ఇది కుడి కంటిలో ఉంటుంది (Right ocular motor nerve)

పూషానాడి: ఇది కుడి చెవిలో ఉంటుంది (Right acoustie nerve)

యశస్వినాడి: ఇది ఎడమ చెవిలో ఉంటుంది (left acoustie nerve)

అలంపుషా నాడి: ఇది ముఖంలో ఉంటుంది (Pharyneal nerve)

కుహూ నాడి: ఇది లింగంలో ఉంటుంది (Pubic nerve)

శంఖినీ నాడి: ఇది గుదంలో ఉంటుంది (is in the Perienum)

## కుండలిని - షట్చక్రాలు - సహస్రారం

ఇడ, పింగళ అనే నాడులు తమ మూలస్రోతస్సు నుండి (మూలాధారం నుండి) ఆరంభమై, తమ స్థానాలకు - ముక్కు రంధ్రాలలోనికి - ప్రవేశించే లోపల మేరుదండం (వెన్నుపూస) బయట అయిదు స్థానాల్లో సుషుమ్నతో కలుస్తాయి. అట్లా కలిసేచోట, సుషుమ్నానాడిలో 5 చక్రాలూ, భ్రూమధ్యానికి వెనుక భాగంలో సుషుమ్న లోపల ఆరవదైన ఆజ్ఞాచక్రమూ ఉన్నాయి. ఆ షట్చక్రాల పేర్లు— 1. మూలాధార చక్రం 2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం 3. మణిపూర చక్రం 4. అనాహత చక్రం 5. విశుద్ధ చక్రం 6. ఆజ్ఞా చక్రం.

ఈ ఆరు చక్రాలకు పై భాగంలో - సుషుమ్న అంతమయ్యేచోట, (కపాలంలో) సహస్రదళ చక్రం (సహస్రార చక్రం) ఉంది. ఈ సహస్రారానికి పై వైపునున్న పరమ గుహాయే పరమాత్మకు స్థానం. ఈ ఆరు చక్రాల ద్వారా నాడుల్లో అంతః ప్రేరణా తరంగాలు పుడుతూనే ఉంటాయి.

ఈ చక్రాలు ఆరింటికి అధిష్ఠాతృశక్తి 'కుండలిని' అని రుద్రయామలం, షట్చక్ర నిరూపణం, గరుడపురాణం మొదలైన గ్రంథాల్లో ఉంది. ఇప్పుడు ఆయా చక్రాలను గూర్చిన వివరాలు తెలుసుకుందాం.

1) **మూలాధార చక్రం:** ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అనే మూడూ ప్రాణవాహిక నాడులు. ఈ మూడింటి ఆరంభమూ (పుట్టుక) మూలాధార చక్రంలో ఉంది. దీనినే 'త్రివేణి' అంటారు. ఈ చక్రం వెన్నుపూస క్రింద, చివరలో, గుదము, లింగమూలం వీటికి కొంచెం క్రిందుగా సుషుమ్న నాడిలో ఉంది. దీని ఆకారం అండాకారంలో ఉండే నాలుగు దళాలతో కూడి, త్రికోణాకృతిలో ఉంటుంది. ఇది పృథివీ తత్త్వం కలది. పీతవర్ణం కలది. ఈ చక్రానికి బీజాక్షరం 'లం'. దీని అధిష్ఠాన దైవం గణపతి. శక్తి 'డాకిని' అధిష్ఠాతృదేవత 'బ్రహ్మ'. ఈ త్రికోణాకారం మధ్యలో, వెన్నుపూస దిగువ లోపలి భాగంలో ఒక లింగం ఉంది. అది పూవు మొగ్గలాగా ఉండి మధ్యలో చిన్న రంధ్రం కలిగి ఉంటుంది. దీనిని (ఈ రంధ్రాన్ని) సుషుమ్నానాడీ ముఖం అంటారు. మొగ్గలాగా ఉండే ఈ లింగాన్ని స్వయంభూలింగం అంటారు. ఈ స్వయంభూలింగాన్ని మూడున్నర చుట్లు చుట్టుకొని, మహాతేజస్సుతో కూడి, బంగారం లాగా మెరిసే జ్యోతిస్స్వరూపం ఒకటి, సర్పంలాగా, తన తోకను తన నోటిలో పెట్టుకొని, ఆ సుషుమ్నా నాడీఛిద్రాన్ని కప్పి

ఉన్నట్టి ఆ మహాజీవశక్తిని 'సుప్తకుండలిని' అంటారు. దీనిని గురించి అనేక ఉపనిషత్తుల్లో, తంత్ర గ్రంథాల్లో, యోగ గ్రంథాల్లో వివరింపబడ్డది.

''యత్కుమారీ మంద్రయతే యద్యో విద్య పతివ్రతా అరిష్టం యత్కించక్రియతే అగ్నిస్తదనువేధతి కుండలీ శక్తే రవస్థా త్రయం విద్యతే యద్యస్మిన్ చక్రే కుమారీ కుమారావస్థా మాపన్నా ప్రథమం సుప్తోత్థితా మంద్రయతే మంద్రం స్వరం కరోతిపురం హిరణ్మయీం బ్రహ్మ వివేశో పరాజితా''

(యజుర్వేదం)

''కుండతే అస్యాస్తః ఇతి కుండలినీ
మూలాధారస్య వహ్న్యాత్మ తేజోమధ్యే వ్యవస్థితా
జీవశక్తిః కుండలాఖ్యా ప్రాణాకారాయ తైజసీ
మహాకుండలినీ ప్రోక్తా పరబ్రహ్మ స్వరూపిణీ
శబ్ద బ్రహ్మమయీ దేవీ ఏకానేకాక్షరాకృతిః
శక్తిః కుండలినీ నామ బిసతంతు నిభా శుభా''

(యోగకుండల్యుపనిషత్తు)

''ఓం నమస్తే పరమం బ్రహ్మ కుండలిని స్వరూపిణే
నిర్గుణాయ నమస్తుభ్యం సద్రూపాయ నమోనమః

(మహానిర్వాణతంత్రం)

"అథ కుండలినీం ధ్యాత్వా స్తోత్రం శ్రుణు తత్ కథయామి తే
నమస్తే దేవదేవేశి! యోగీశ ప్రాణవల్లభే!
సిద్ధిదే వరదే మాతః! స్వయం భూలింగ వేష్టితే.
ప్రసుప్త భుజగాకారే సర్వదా కారణప్రియే
కామకలాహితే దేవి! మమాభీష్టం కురుష్వ చ
అసారే ఘోరసంసారే భవరోగాన్ మహేశ్వరి
సర్వదా రక్షమాం దేవి! జన్మసంసార సాగరాత్"
(రుద్రయామలం)

"మూలాధారే మూల విద్యాం విద్యుత్కోటి సమప్రభాం
సూర్యకోటి ప్రతీకాశాం చంద్రకోటి ద్రవాం ప్రియే
బిసతంతు స్వరూపాం తాం బిందు త్రివలయాం ప్రియే."
(జ్ఞానార్ణవ తంత్రం)

"మూలాధారే ఆత్మశక్తిః కుండలీ పరదేవతా
శయితా భుజగాకారా సార్థ త్రివలయాన్వితా
యావత్సా నిద్రితా దేహే తావజ్జీవం పశుర్యథా
జ్ఞానం న జాయతే తావత్ కోటియోగం సమభ్యసేత్"
(ఘేరండ సంహిత)

"కందోర్ధ్వే కుండలీశక్తి రష్టధా కుండలాకృతిః
బ్రహ్మద్వారముఖం నిత్యం ముఖే నాచ్ఛాద్య తిష్ఠతి

కుండలిన్యాం సముద్భూతా గాయత్రీ ప్రాణధారిణీ
ప్రాణవిద్యా మహావిద్యా యస్తాం వేత్తి స వేదవిత్"
(గోరక్ష పద్ధతి)

"పరాశక్తిః కుండలినీ బిసతంతు తనీయసీ"
(లలితా సహస్రనామం)

"ఆధార కమలే సుప్తాం చాలయేత్కుండలీం దృఢామ్
అపానవాయు నారుహ్య బలాదాకృష్య బుద్ధిమాన్"
(శివసంహిత)

"శక్తిః కుండలినీనామ బిసతంతు నిభా శుభా
మూలకంద ఫణాగ్రేణ దృష్ట్వా కమలకందవత్"
(సౌందర్యలహరి)

"మూలాధారే తు యా శక్తి ర్భుజగాకార రూపిణీ
జీవాత్మా పరమేశాని తన్మధ్యే వర్తతే సదా."
(మాతృకాభేదతంత్రం)

"కందోర్ధ్వే కుండలీశక్తిః సుప్తా మోక్షాయ యోగినామ్
బంధనాయ చ మూఢానాం యస్తాంవేత్తి స యోగవిత్
కుండలీ కుటిలాకారా సర్పవత్ పరికీర్తితా
సా శక్తిశ్చాలితా యేన స ముక్తో నాత్ర సంశయః
స శైలవనధాత్రీణాం యథాఽఽధారో హి కుండలీ"
(హఠయోగ ప్రదీపిక)

"ధ్యాయేత్కుండలినీం దేవీం స్వయంభూలింగ వేష్టితాం
చిత్కలాం యాం కుండలినీం తేజోరూపాం జగన్మయీం"
(రుద్రయామలం)

ఇట్లా కుండలినీ శక్తిని అనేక గ్రంథాల్లో అనేక విధాలుగా స్తుతించారు. ఈ ప్రపంచాన్నంతనూ నడిపించే మహాశక్తిని "మహాకుండలిని" అంటారు. ఈ జీవుని నడిపించే శక్తిని "కుండలిని" అంటారు. (యోగకుండల్యుపనిషత్తు అంటే, విశ్వాన్ని నడిపించే సమష్టి మహాశక్తి "మహాకుండలిని" అయితే, వ్యష్టి జీవుణ్ణి నడిపించే జీవశక్తి 'కుండలినీ శక్తి' అన్నమాట.

ఈ కుండలిని 'ఓం'కార స్వరూపం కలది. పరబ్రహ్మ యొక్క శక్తి స్వరూపిణి. వ్యష్టిరూపంలో, మానవ దేహంలో కేంద్రీకృతమైన ఆ జీవశక్తిస్వరూపిణే 72 వేల నాడుల్లో ఉంటూ, షట్చక్రాల ద్వారా జీవుణ్ణి నడుపుతోంది. అన్ని యోగాలకు ఆశ్రయమైనట్టిది ఈ కుండలినే! "సర్వేషాం యోగతంత్రాణాం తథాఽఽధారో హి కుండలీ" (హఠ. ప్ర. 3-2) ఈ కుండలినీ శక్తి జాగృతం కాకపోతే సమస్త క్రియలు, జీవితమంతా వ్యర్థమే. సుప్తమై ఉండే ఈ కుండలినిని మేలుకొలపజాలినవాడు మాత్రమే షట్చక్రాలను, బ్రహ్మ విష్ణురుద్ర గ్రంథివేధల ద్వారా సచ్చిదానంద స్వరూపమైన పరబ్రహ్మలో లీనం కాగలుగుతాడు. అతడే నిజమైన యోగి.

ఈ సందర్భంలో మనం గమనించాల్సిన విషయాలు కొన్ని ఉన్నాయి. కుండలిని అనే ప్రాణశక్తి, సుప్త భుజగాకారంలో 'సర్పిణి' అని చెప్పటం ప్రతీకాత్మకంగా చెప్పటమే! కేవలం సుప్తావస్థలో ఉన్న 'ప్రాణశక్తి' అని మాత్రమే మనం గ్రహించాలి. దానిని యోగాభ్యాసం ద్వారా మాత్రమే జాగృతం చేయగలుగుతాం. కాబట్టి దీనిని మనం యోగ విజ్ఞానభాషలో ఆ విధంగానే గ్రహించాలి.

(పెట్రోలు ఉంది. అది ద్రవాకారంలో మనకు కనిపిస్తోంది. దానిలో దాహకగుణం ఉంది. దానిలో శక్తి ఇమిడి ఉంది. ఆ శక్తి మనకు కనిపించదు. దానిలో-ఆ పెట్రోలులో ఉన్న కర్బనంగాని, ఇతర వాయువులు గాని మనకు కనిపించవు. కాని సమర్థుడైనవాడు దానిని - ఆ పెట్రోలును - దహింపచేసినప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నమౌతోంది. ఆ శక్తిని అత్యద్భుతమైన పద్ధతుల్లో అనేక విధాలుగా ఉపయోగిస్తున్నాడు. అదే పెట్రోలును దహింపజేయుటానికి అగ్గిపుల్ల గీసి అంటిస్తే, శక్తి ఉత్పన్నం అవటం అటుంచి, ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది. అట్లాగే, సమర్థుడైన యోగి ద్వారా మాత్రమే కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పటం సాధ్యం. ప్రతివానివల్ల అయ్యే పని కాదు.)

కుండలిని మూలాధారంలో స్వయంభూలింగాన్ని మూడున్నర చుట్లు చుట్టుకొని ఉందన్నారు గదా! ఈ విష

యాన్ని కూడా పోలిక కోసం చెప్పినట్లే గ్రహించాలి. వైద్యశాస్త్రంలో కూడా గుండె మొదలైనవాటికి ఇతర పదార్థాలతో పోలిక చెపుతారు.

"కుండలినీ పరదేవతా శయితా భుజగాకారా
సార్థత్రివలయాన్వితా
యావత్సా నిద్రితా దేహీ తావజ్జీవం పశుర్యథా
జ్ఞానం న జాయతే తావత్ కోటియోగం సమభ్యసేత్"
(ఘే. సం.)

పెట్రోలును దహింపజేసి శక్తిని ఉత్పన్నం చేసి, ఆ శక్తిని ఉపయోగించకపోతే, పెట్రోలు వ్యర్థపదార్థంగానే ఉండిపోతుంది గదా! అట్లాగే కుండలినీ శక్తిని ఉపయోగించుకోనకపోయినా, జీవితం వ్యర్థమే అని భావం.

కుండలినిగాని, ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులుగాని, వాటి చలనాలుగాని మన బాహ్యనేత్రాలకు కనిపించవు. చచ్చిన శరీరాన్ని కోసి చూచి ఇవేవీ లేవని, మామూలు నాడులే ఉన్నాయని అనేవారున్నారు. ప్రాణం పోగానే ఇడ పింగళ సుషుమ్న క్రియలు, కుండలిని, అన్నీ శరీరం నుండి పోనేపోతాయి. పైగా, మనం చెప్పుకొన్న ఉదాహరణలో పెట్రోలు దహింపబడుతున్నప్పుడు దానిలో కలుగుతున్న మార్పులు మనకు కనిపించవు. ఆ శక్తి కనిపించదు. ఆ శక్తిని చలనంలోనే మనం గ్రహించాలి. కనిపిస్తే పొగ మాత్రం

కనిపిస్తుంది. వాసన తెలుస్తుంది. దహనక్రియ ఆగిపోగానే, అవీ కనిపించవు. అట్లాగే, మనం చెప్పుకొనే యోగశాస్త్రం లోని నాడులు వాటి క్రియల్నీ కూడా గమనించాలి.

కుండలిని ఓంకార స్వరూపం కలది. 'ఓం' అనే అక్షరంలో అ+ఉ+మ+అర్ధ మాత్ర, అనే 3½ అక్షరాలున్నాయి. 'అ' అనేది అగ్నికి, 'ఉ' అనేది వాయువుకు, 'మ' అనేది సూర్యునికి, అర్ధ మాత్ర అనేది వారుణికి (అమృతానికి) ప్రతీకలు. 'ఏకః శబ్దః సమ్యక్ జ్ఞాతః సుప్రయుక్తః స్వర్గేలోకే చ కామదుగ్భవతి'' కాబట్టి ఈ పరాశబ్ద స్వరూపమైన ఓంకారాన్ని ఈ రూపంలో ధ్యానించి ఉపాసించాలి. ఈ పైన చెప్పబడిన నాలుగు అక్షరాలను ఒక్కొక్క దానిని మూడేసి భాగాలుగా విభజిస్తే 12 మాత్రలు ఓంకారానికి (కుండలినికి) ఉంటాయి. ఈ పండ్రెండు ఏవంటే—

''ఘోషిణీ ప్రథమా మాత్రా విద్యున్మాలా తథాపరా
పతంగీ చ తృతీయా స్యాచ్చతుర్థీ వాయువేగినీ
పంచమీ నామధేయా చ షష్ఠీచైన్ద్రీ విధీయతే
సప్తమీ వైష్ణవీనామ శంకరీ చ తథాష్టమీ
నవమీ మహతీనామ ధ్రువేతి దశమీ మతా
ఏకాదశీ భవేత్ మౌనీ బ్రాహ్మీతి ద్వాదశీమతా''

(రుద్రయామలం)

ఈ సుప్తమై ఉండే కుండలిని, యోగసాధనవల్ల జాగృతమై, తన స్థానాన్ని వదలి (మూలాధారాన్ని వదలి) సహస్రారంలోని పరమశివునితో (పరమాత్మతో) కలసి, ఈ శరీరాన్ని వదలివేస్తుంది. అదే శరీరానికి మృత్యువు అవుతుంది. ఈ సుప్తకుండలినిని జాగృతంచేసి షట్చక్రాల ద్వారా, గ్రంథివేధాదుల ద్వారా, సహస్రారంలోని సదాశివునితో ఏకత్వాన్ని చెందేటట్లు చేయటమే సమాధి లేక జీవన్మృత్యువు అవుతుంది.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం:

లింగంయొక్క మొదలుకు పైభాగంలో వెన్నుపూసలోని సుషుమ్నలో దీని స్థానం ఉంది. ఈ స్వాధిష్ఠానచక్రం, ఆరు రేకులుగల పద్మం. ఇది రసానికి (జలతత్త్వానికి) ప్రతీక. నీటిలాంటి రంగు కలది. ఈ చక్రానికి బీజం 'వం' అనే అక్షరం. ఈ చక్రంయొక్క శక్తిపేరు 'రాకిని' దీని అధికృతదైవం 'విష్ణువు'. ఈ చక్రం అపాన ప్రాణాన్ని నడుపుతుంది.

3. మణిపూర చక్రం:

నాభికి వెనుకభాగంలో, వెన్నుపూసలోని సుషుమ్నలో ఉంటుంది. ఇది పది రేకులుగల పద్మం. ఇది అగ్నితత్త్వద్యోతకమైన చక్రం. 'రూపం' అనేది దీని గుణం. అగ్నిలాంటి రంగు కలది. ఈ చక్రానికి 'రం' అనేది బీజా

క్షరం. శక్తి 'లాకిని' అనే పేరు కలది. అధిష్ఠాన దైవం రుద్రుడు. ఈ చక్రం సమాన ప్రాణసంచాలనం చేస్తూ ఉంటుంది.

4. అనాహత చక్రం:

హృదయానికి ముందు భాగంలో వెన్నుపూసలోని సుషుమ్నలో ఉంటుంది. ఇది 12 రేకులుగల కమలం లాంటిది. ఇది వాయుతత్త్వ ద్యోతకం. స్పర్శ అనేది దీని గుణం. దీని రంగు ధూమ్రవర్ణం. దీని బీజం 'యం' అనే అక్షరం. శక్తి 'కాకినీ' అధిష్ఠాతృదేవత ఈశ్వరుడు. దీనిలో ఒక లింగం ఉంటుంది. అది బాణలింగం. ఈ బాణలింగానికి పై భాగంలో సూక్ష్మమైన ఛిద్రం ఒకటి ఉంది. ఆ ఛిద్రానికి పై భాగాన హృత్పుండరీకం ఉంటుంది. దానిపై ధారణ చేసి, యోగులు, తమ ఉపాస్యదైవాన్ని ధ్యానం చేస్తారు. ఈ చక్రం, సమానమనే ప్రాణాన్ని నడిపిస్తూ ఉంటుంది. క్రైస్తవమతంలో, ఈ చక్రాన్ని Mystic rose (గుప్తంగా ఉండే గులాబి) అని అంటారు. చైనీయులు 'అయిబిన్' (కనక కమలం) అంటారు.

5. విశుద్ధచక్రం:

కంఠం మొదట్లో, మేరుదండంలో ఉండే సుషుమ్నలో ఉంటుంది. ఈ చక్రానికి 16 దళాలు. ఇది ఆకాశతత్త్వానికి ప్రతీక. శబ్దం (స్వరం) దీని గుణం. రంగు 'ధూమ్రవర్ణం'

ఈ చక్రానికి బీజం 'హం' అనే అక్షరం. శక్తి 'శాకినీ'. అధిష్ఠానదైవం 'సదాశివుడు'. ఈ చక్రాన్ని బ్రహ్మద్వారం అంటారు. ఇది ఉదానమనే ప్రాణాన్ని నడుపుతుంది.

6. ఆజ్ఞాచక్రం:

వెన్నుపూసకు పై చివరన సుషుమ్నా శీర్షంలో, భ్రూమధ్యంలో ఈ చక్రం ఉంటుంది. ఇది రెండు దళాలు కల కమలం. ఈ దళాలకు ప్రక్కన ముందువైపున (1) శాలి గ్రామం (పాతాళ లింగం) (Pituitary) (2) ఇతరః లింగం (Pineal) ఈ చక్రం మహాత్తత్త్వ ద్యోతకం. దీని గుణం 'నాదం' ఆపైన బిందువు ఉంది. దీని రంగు తెలుపు. ఈ చక్రబీజం 'ఓం'. శక్తి 'హాకినీ' లేదా 'సిద్ధకాళీ'. అధిష్ఠాన దైవం 'శంభువు' లేక 'జ్యోతిష్మాన్ బిందువు'. ఈ చక్రాన్ని జాబాలోపనిషత్తులో 'అవిముక్తకాశి' అన్నారు. దీని తేజస్సు, సూర్యచంద్రుల తేజస్సుకంటె ప్రబలమైంది. యోగులు ఈ స్థానాన్నే ధ్యానిస్తారు అనీ, కఠోపనిషత్తు 5-15 లోను, ఆనందలహరిలోనూ, అంధకారంలో అంతు లేని జ్యోతి అని అభివర్ణించారు. ఈ స్థానంలోనే యోగులకు పరమేష్ఠి అయిన గురువు ఆజ్ఞ, పరబ్రహ్మయొక్క ఆజ్ఞను గురించి తెలుస్తుంది. అందుకే దీనిని ఆజ్ఞాచక్రం అన్నారు. ఈ కమలానికి వెనుక భాగాన చతుర్థగుహ (4th Ventricle) ఉంది.

ఇంతవరకు చెప్పిన చక్రాల అధిదైవతాలను గూర్చి ఆయా సంప్రదాయాల్లో భిన్నత్వం కనిపిస్తుంది. కొందరు క్రమంగా ఈ చక్రాలకు అధిదైవతాలుగా —

"గణేశం చ విధివిష్ణు శివం జీవం గురుం తతః" గణేశుడు, బ్రహ్మ, విష్ణువు, శివుడు, జీవుడు, గురువు అని చెప్తారు. సహస్రారానికి పరబ్రహ్మ అధిదైవతమనే విషయంలో అభిప్రాయభేద మేమీ లేదు. ఆయా చక్రాల అధినాయకులను గూర్చిన ధ్యానం చేయాలని చెప్పారు. ప్రతి రోజూ 26 వేల ఆరువందలసార్లు అజపాగాయత్రీ జపం చేయాలని అన్నారు. 600 సార్లు గణపతిని ధ్యానించి, 6000 సార్లు బ్రహ్మను ధ్యానించి, 6 వేల సార్లు విష్ణువును ధ్యానించి, 6 వేల సార్లు శివుని ధ్యానించి, వెయ్యిసార్లు జీవాత్మను, వెయ్యి సార్లు గురువును, వెయ్యి సార్లు చిదాత్మను ధ్యానించి జపం చేయాలి.

"ప్రాణాపానయోర్గ్రంథి రజపేత్యభిధీయతే" ప్రాణము అపానము అనే ఈ వాయువుల గ్రంథిని (కలయికను) అజప అంటారు. ప్రాణవాయువు 'హం' అనే ధ్వని చేస్తూ బయటకు, సకారధ్వని చేస్తూ లోపలికీ పోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ రెంటిని కలిపి హంసః హంసః అంటూ యోగి జపించినప్పుడు 'సోఽహం' స్వరూపాన్ని పొందుతాడు. కుండలి నుండి జనించిన ఈ గాయత్రియే ప్రాణ విద్య, మహా

విద్య అనీ, దీనిని తెలుసుకున్నవాడే యథార్థంగా తెలుసుకొన్నవాడనీ, యోగశాస్త్ర గ్రంథాలు చెపుతున్నాయి.

సహస్రారం:

ఇది ఆజ్ఞాచక్రానికి పైన ఉంది. కుండలిని, షట్చక్రాల యొక్క గుణాలను, తత్త్వాలను, క్రమంగా ఇక్కడే లయం చేస్తూ (వేధ చేస్తూ) చివరి స్థానమైన ఈ సహస్రార చక్రంలోకి చేరుతుంది. అందుకే దీనిని లయయోగం అన్నారు. ఈ కుండలిని షట్చక్రాలలోని కమలదళాల మీదుగా, పైకి పోయి, మళ్ళీ అదే మార్గంలో తన స్థానమైన మూలాధారానికి తిరిగి వస్తుంది. ఈ ఆరు చక్రాలలోనూ ఉన్న మొత్తం దళాల సంఖ్య-50. (4+6+10+12+16+2) పైకిపోవటం క్రిందికి రావటంలో, ఈ కుండలిని స్పృశించే దళాల సంఖ్య 100. ఈ వంద సంఖ్యను దశేంద్రియాల సంఖ్యతో (10 తో) గుణిస్తే 1000 అవుతుంది. కాబట్టి, సమస్తమూ లయమయ్యే ఈ చక్రాన్ని సహస్రారం అన్నారు. ఇవన్నీ మనం ధారణ కోసం, ధ్యానం కోసం ఏర్పరచుకొన్న రూపాలనే విషయాన్ని విస్మరించకూడదు.

కుండలినీ శక్తి, ఈ సహస్రారంలోనే, అభేదాత్మక రూపంలో, పరాశివునితో కలుస్తుంది. ఇదే సమస్త విశ్వాన్నీ సృష్టించిన పరాప్రకృతి పరాపురుషుల అద్వైత స్వరూపం –

"సహస్రారే పరశివైః కుండల్యా మేలనం శివే"
(యోగినీ తంత్రం)

ఈ సహస్రారంలోనే, యోగి, తనను తాను తెలుసుకొని (అపరోక్షానుభూతిని పొంది) సమాధిస్థితిని పొందుతాడు. పైన పేర్కొన్న చక్రాలలోని పద్మాలన్నీ మొగ్గల ఆకారంలో క్రిందివైపుకు వంగి ఉంటాయి. తూడును పట్టుకోగా క్రిందకు వ్రేలాడే అవికసిత పద్మంలాగా! యోగి, ఈ సుప్తకుండలినిని మేలుకొలిపి సుషుమ్న మార్గంలో సహస్రారంలోకి వెళ్ళేటప్పుడు ఈ మొగ్గలన్నీ వికసిస్తాయి. అప్పుడు పైన పేర్కొనిన మూడు లింగాలకు సంబంధించిన (స్వయంభూ, బాణ, పాతాళ లింగాలకు సంబంధించిన) అనుభవం కలిగి, పరమపదాన్ని పొందుతాడు. ప్రతి చక్రంలోనూ ఉండే దళాలు, ఆయా చక్రాల తత్త్వాలు, బీజాక్షరాలు, రంగులు, వగైరాలన్నీ అనుభవజ్ఞులు, సాధకులు అయినట్టి సద్గురువుల ద్వారా తెలుసుకోవలసినదే! పుస్తక జ్ఞానంవల్ల లభించేవి కావు.

ఈ కుండలినీ యోగంలో ఆత్మను పరమాత్మయందు లయంచేసి ముక్తిని పొందటమే చెప్పబడ్డది. ఈ సాధన కోసమే, అష్టాంగాలను అంగీకరించి వివరించారు. దీనిని గూర్చిన వివరాలన్నీ రుద్రయామలం, మహానిర్వాణ తంత్రం, జ్ఞానసంకలినీ తంత్రం, లయ యోగ సంహిత, శివ సంహిత,

ఈశావాస్యోపనిషత్తు, శ్రీమద్భాగవతం, గరుడపురాణం లాంటి అనేక గ్రంథాల్లో ఉన్నాయి. ఈ కుండలినీ జాగరణ యోగం ద్వారా అనేక సిద్ధులు లభిస్తాయని చెప్పారు. ఈ కుండలినీ జాగరణాభ్యాసం చేయటానికి పూర్వం శరీరంలో ఉండే స్థూలకాయత్వం, శ్లేష్మాది దోషాలను పోగొట్టటం కోసం షట్కర్మల్ని విధించారని గమనించాలి.

మధ్యలో ప్రాసంగికంగా వచ్చిన ఈ విషయాన్ని ఇంతటితో ఆపి మళ్ళీ ధ్యానయోగం వైపుకు పోదాం.

## ధ్యాన యోగం ఎందుకు?

అగ్ని, ఇంధనం (కట్టె) అనే ఈ రెండింటి సంయోగం వల్ల దాహక గుణం పుడుతోంది. ఆ దాహకశక్తి అనేది అగ్నియొక్క నిజశక్తి. దానివల్ల ప్రకాశం వస్తోంది-అగ్ని యొక్క ప్రకాశరూపం అనేది వ్యక్తమౌతోంది. అట్లాగే, జీవాత్మ, ప్రకృతి అనే ఈ రెంటి సంయోగంవల్ల జీవాత్మ యొక్క నిజశక్తి ప్రస్ఫుటమై దానిద్వారా ఆత్మప్రకాశం – ఆత్మశక్తి – పుట్టాలి. అంటే, జీవాత్మ అగ్నిలాంటిదైతే, ఈ శరీరం ఇంద్రియాలు వగైరాలు ఇంధనం అన్నమాట.

ఇంకా వివరంగా చెప్పుకోవాలంటే, జీవాత్మ, అవిద్యవల్ల, అంతఃకరణం, ఇంద్రియాలు అనేవాటికి వశీభూతుడై, ఇంద్రియాల ద్వారా, శారీరక వాచికాలైన అధర్మ కర్మలు చేస్తూ, అనేకమైన సంశయాలతో, దుఃఖా

లతో వ్యాకులుడై, జన్మమరణాలు పొందుతూ లోగడ చెప్పిన సృష్టిచక్రంలో తిరుగుతూ ఉంటాడు. ఈ చెప్ప బోయే ధ్యానయోగంవల్ల, ఆ సృష్టి చక్రభ్రమణం నుండి, ఆ దుఃఖాల నుండి విముక్తుడై స్వస్వరూపంతో ప్రకాశిస్తాడు. ఈ విధమైన మోక్షప్రాప్తికి జ్ఞానంతోబాటు, ధ్యానం అనేది కూడా ఒక సాధనం.

ధ్యేయ పదార్థం అంటూ ఒకటి ఉన్నప్పుడే ధ్యానం అనేది సంభవమౌతుంది. అప్పుడే, ధ్యాత అనేవాడు, ధ్యానంద్వారా, ధ్యేయాన్ని పొందగలుగుతాడు. ధ్యాత, ధ్యేయం, ధ్యానం అనే ఈ త్రిపుటి, ధ్యానయోగంలో ప్రధానాంగాలు. ధ్యానం అంటే—

''తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్'' (ప. యో. సూ. 3–2) అని పతంజలిమహర్షి ధ్యానానికి నిర్వచనం యిచ్చాడు. అంటే ఏ ప్రదేశంలో చిత్తాన్ని లగ్నం చేశామో, దానియందే జ్ఞానవృత్తి, అఖండ ధారావాహికంగా సాగినపుడు దానిని ధ్యానం అంటారు. అంటే, ధ్యేయ పదార్థమందు ఏకధారగా జ్ఞానవృత్తి ప్రసారం జరుగుతూ ఉండాలన్నమాట.

ఈ ధ్యానమనేదానికి శ్రీ ఆదిశంకరులు, అపరోక్షానుభూతి 123-వ శ్లోకంలో చెప్పిన నిర్వచనం యిట్లా ఉంది—

"బ్రహ్మైవాస్మీతి సద్వృత్త్యా నిరాలంబతయాస్థితిః
ధ్యానశబ్దేన విఖ్యాతా పరమానన్దదాయినీ"

"అహం బ్రహ్మాస్మి" 'నేనే బ్రహ్మాను' అనే ఈ విధమైన సద్వృత్తితో - సద్భావంతో - కూడినట్టి, పరమానందాన్ని కలిగించేటటువంటి నిరాలంబస్థితిని - దేనిమీదా ఆధారపడకుండా ఉండే స్థితిని - 'ధ్యానం' అని అంటారు. ఇందులో రెండు ప్రధానాంశా లున్నాయి—(1) నేనే బ్రహ్మాననే సద్భావం (2) నిరాలంబస్థితి. వీటిలో నేనే బ్రహ్మాననే జ్ఞానమే ధ్యేయం అయినప్పుడు, జ్ఞానవృత్తి ధారావాహికంగా సాగినప్పుడు నిరాలంబస్థితి లభిస్తుంది. ఈ విధంగా చూస్తే పతంజలి నిర్వచనానికి శంకరుల నిర్వచనానికి భేదం ఉండదు.

అయితే, ధ్యేయాన్ని గూర్చిన సంపూర్ణమైన పరిజ్ఞానం ఉంటేనే తప్ప, మనం చేసే ధ్యానం ఫలించదు. మనం ఎక్కడికి వెళ్ళాలో తెలియాలి. వెళ్ళవలసిన మార్గం ఏదో తెలియాలి. ఈ మధ్యలో వచ్చే మజిలీలు ఏవో తెలియాలి. అప్పుడే మన గమనం సిద్ధిస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఎంత దూరంలో ఉన్నామో తెలుస్తుంది. అట్లాగే ఈ ధ్యానయోగమూను! శ్రీ శంకరులు చెప్పిన ధ్యాన లక్షణంలో నేనే బ్రహ్మాననే జ్ఞానం ధ్యేయం; అంటే అద్వైత స్థితిని ధ్యేయంగా చెప్పారు. ఇందుకు భిన్నమైన దేనిమీదా

ఆధారపడకుండా ఉండటం మరొక లక్షణం. మరొకదాని మీద ఆధారపడినప్పుడు ధ్యానభంగం కలిగి, ధ్యేయ భంగమూ కలుగుతుంది. కాబట్టి, ధ్యానంలో నిరాలంబ స్థితి కలిగినప్పుడే సమాధికి త్రోవ లభిస్తుంది.

పతంజలి చెప్పిన లక్షణాన్నిబట్టి చిత్తాన్ని లగ్నం చేయటానికి ఒక ప్రదేశం ఉండాలి—ఆధారం ఉండాలి. ఆ ఆధారమందే తన జ్ఞానవృత్తి ఏకధారగా - నిరంతరం సాగాలి. ఇట్లా ఏకధారగా సాగలేదంటే ధ్యానభంగమైనట్లే!

లౌకిక దృష్టాంతం ఒకటి చూద్దాం. ఒక ఆఫీసులో ఒక గుమాస్తా ఉన్నాడు. గవర్నమెంటు ఉద్యోగులకు జీతాలను సవరించిన ఉత్తర్వు యిచ్చింది. ఆ గుమాస్తా, ఇతర ఉద్యోగుల జీతభత్యాలను ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల ననుసరించి సవరించి స్థిరీకరించాలి. ఆ పని అతని ధ్యేయం. ఆ ధ్యేయాన్ని చేరటానికి —— ఒక ఉద్యోగి జీతాన్ని స్థిరీకరించటానికి చేయవలసిన పద్ధతులన్నీ అతనికి తెలిసి ఉండాలి. ఆ ధ్యేయం మీదనే ఆతని చిత్తవృత్తి అఖండంగా, నిరంతరం, ధ్యేయాన్ని చేరేదాకా సాగాలి. మధ్యలో ఎవరైనా వచ్చి భంగం కలిగించినా, అతని చిత్తవృత్తి ఇంటిపై పుకు పోయినా, ధ్యానభంగం కలిగి ధ్యేయం నెరవేరదు. ఈ విధంగా సమస్త వృత్తుల్లోను, అందరూ కొద్దో, గొప్పో

ధ్యానాన్ని పాటిస్తూనే ఉన్నారు. అయినా వృత్తుల్లో ధ్యాన బలం బాగా ఉన్నవారే రాణిస్తున్నారు. కాబట్టి ధ్యాన సాధన అనేది లౌకిక వృత్తివ్యాపారాల్లో సైతం అత్యంతా వశ్యకం అని తెలుస్తోంది.

యోగ మంటే, పతంజలి చెప్పిన నిర్వచనం — "యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" (ప. యో. 1-2) చిత్త వృత్తుల్ని నిరోధించటమే యోగం. అంటే అనవసరమైన ఇతర విషయాలవైపు పోకుండా చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించి, ఏదో ఒక జ్ఞానం మీదనే చిత్తాన్ని నిలిపి ఉంచటం — ఒకే ధ్యేయం మీద చిత్తం లగ్నమై ఉండటం. కాబట్టి, ఏ ధ్యేయం మీద చిత్తవృత్తిని లగ్నం చేయాలో ఆ ధ్యేయా నికి సంబంధించిన పూర్తి జ్ఞానం అవసరం అని తేలుతోంది. ఆ ధ్యేయం పరమాత్మ అయినప్పుడు, ఆ పరమాత్మకు సంబంధించిన జ్ఞానం సాధకునికి తప్పని సరిగా అవసర మౌతోంది. ఆ ధ్యేయ మనేది నిర్గుణ పరబ్రహ్మం అయి నప్పుడు, నామరూప వికారాదులు లేనట్టి శుద్ధచైతన్య మైనప్పుడు, అటువంటి నిరాకారము, అనంతము, సత్యము జ్ఞానస్వరూపము అయిన పరబ్రహ్మ మీద, ప్రాథమికావస్థలో ధ్యానం నిలపటం కష్టం. కాబట్టి, సాధకుడు, తన ధ్యాన సాధనను స్థూలము నుండి సూక్ష్మానికి, సూక్ష్మం నుండి నిరాకారానికి మళ్ళిస్తూ క్రమంగా నిర్గుణ పరబ్రహ్మను

ధ్యేయంగా చేసుకోవాలి. సుదూరమైన సాధన అనే ప్రయాణంలో, గమ్యం చేరటానికి పూర్వం కొన్ని మజిలీలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఎవరో జన్మ జన్మాంతర సంస్కార బలం ఉన్నవాళ్లు తప్ప, ఒక్కసారిగా నిర్గుణ పరబ్రహ్మను ధ్యేయంగా, ధ్యానసాధన చేయలేరు.

మనం మన అంతిమ ధ్యేయానికి ముందు కొన్ని మజిలీలుగా, అవాంతర ధ్యేయాల్ని గ్రహించాలని చెప్పాం గదా! వాటిలో మొదటిది పంచప్రాణాలు. ముందుగా, ఈ ప్రాణాల్ని ధ్యేయంగా పెట్టుకొని ధ్యానసాధన చేయాలి. పంచప్రాణాలకు సంబంధించిన ధ్యానం పరిపక్వమైన పిమ్మట-వాటిని గూర్చిన పూర్తి అవగాహన కలిగిన పిమ్మట, రెండవ మజిలీగా, దశేంద్రియాలను ధ్యేయంగా గ్రహించాలి. వీటిమీద ధ్యానాన్ని నిలిపి వీటిని గూర్చిన పూర్తి అవగాహన పొంది, వాటిని జయించాలి. తరువాత మూడవ మజిలీ మనస్సు. మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని బాగా తెలుసుకొని దానిని లోబరచుకోవాలి. తరువాత నాల్గవదైన అంతఃకరణం (బుద్ధి) మీద ధ్యానాన్ని నిలిపి దానిని జయించాలి. ఇట్లా ఒక్కొక్కదానిమీద కొంతకాలంపాటు ధ్యానసాధన చేయగా అవి వశమౌతాయి. వాటికి సంబంధించిన సంపూర్ణ జ్ఞానంతో పాటు నిజస్వరూప జ్ఞానం కూడా కలుగుతుంది. అంటే, జీవాత్మ పరమాత్మలకు సంబం

ధించిన జ్ఞానం కూడా కలుగుతుంది. తానే పరమాత్మ అనే జ్ఞానంతో అంతిమ ధ్యేయాన్ని చేరతాడు.

ప్రాణవాయువు అయిదు విధాలుగా ఉంది. ప్రాణము- మనం ముక్కుతో పీల్చి వదులుతూ ఉండే గాలి. వ్యానము- శరీరం అంతటా వ్యాప్తమై ఉండే వాయువు. అపానము - బరువును క్రిందకు లాగే వాయువు - (లేదా) అధోగమనం గల వాయువు, భూమిని ఆశ్రయించి ఉండే వాయువు. సమానము - ఆకాశంలో వ్యాపించి ఉండే వాయువు. ఉదానము - ఊర్ధ్వగమనంగల వాయువు. వీటిని గురించి, ప్రాణాన్ని గురించిన వివరాలు ప్రశ్నోపనిషత్తులోని 2-వ ప్రశ్నలోను, ఇతర ఉపనిషత్తుల్లోను, యోగశాస్త్ర గ్రంథాల్లోనూ వివరింపబడ్డాయి. కాబట్టి, వాటిని చదివి ప్రాణానికి సంబంధించిన పూర్తి అవగాహనను పొందటం అవసరం.

ప్రాణాలకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలగటంవల్ల ఈ దిగువ విషయాలు తెలుస్తాయి—(1) ప్రాణాలే సమస్త ఇంద్రియాలకు శక్తిని ఇస్తున్నాయి. (2) ముఖ్య ప్రాణమే, ప్రాణాపానవ్యానోదాన సమానములనే భేదాలతో శరీరంలో వివిధ రూపాల్లో, వివిధాలైన పనులను నిర్వర్తిస్తోంది. (3) ప్రాణాలు ఇంద్రియాలను నడిపిస్తున్నందువల్లనే ఆ యింద్రియాలు రకరకాల పనులను నిర్వర్తిస్తున్నాయి. వ్యానమనే వాయువే శరీరమంతటా వ్యాపించి

అన్ని పనులూ చేయిస్తూ ఉంటుంది. కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలూ వాటి వాటి పనులు చేయటానికి కారణం ముఖ్యప్రాణమే! ప్రాణాలు ఉన్నప్పుడే జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా చిత్తవృత్తులు బయటకు వచ్చి, విషయాలలో వ్యాపిస్తున్నాయి — ప్రాణం ఉన్నప్పుడే చక్షురింద్రియం బయటకు వచ్చి, ఎదుట నున్న వస్తువును దర్శిస్తోంది. ఇట్లాగే, అన్ని ఇంద్రియాలూను! కాబట్టి, ఒక్కొక్క వృత్తినే ధ్యేయంగా చేసుకొని, ఒక్కొక్క దానినే వేరు వేరుగా గుర్తించాలి; వాటిని నిరోధించాలి. వాటిని గూర్చిన జ్ఞానం కలిగి, వాటిని గుర్తించలేకపోతే వాటిని నిరోధించ లేము. అట్లా వరుసగా బాహ్య విషయాల మీదకు పరుగెత్తే వృత్తుల్ని ఆపి, లోనికి మళ్ళించాలి - అంతర్ముఖం చేయాలి. అట్లాగే, మనస్సును వృత్తుల్లోను, ఇంద్రియాలను విషయా ల్లోనూ, ప్రవృత్తం చేయటంగాని, ఆ మనస్సును వృత్తుల వైపుకు, ఇంద్రియాలను విషయాలవైపుకు, పరుగెత్తకుండా నిరోధించటంగాని, జీవాత్మ అధీనంలో ఉన్నదే! ఎందుచేత నంటే, జీవాత్మయే యథార్థానికి ఇంద్రియాదుల్ని తన చెప్పుచేతల్లో పెట్టుకొని, వాటిద్వారా పనులు చేయించు కొనే రాజులాంటిది. ప్రాణాలు, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, ఇవన్నీ సేవకుల్లాంటివి. జీవాత్మ తన అధికారాన్ని, తన స్థితిని గుర్తించలేని అజ్ఞానస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, తాను రాజు నని తెలియక, సేవకులతోపాటు తానూ ఒక సేవకునిలాగా

బాధపడే రాజుయొక్క స్థితిలో ఉంటుందన్నమాట, జీవాత్మ స్థితి!

కాబట్టి, ఇంద్రియాల అధీనంలో తాను ఉండకుండా, వాటిని తన చెప్పుచేతల్లోకి తీసుకోవాలంటే, జీవాత్మ తన అజ్ఞానాంధకారం నుండి వెలువడి, తన స్థితిని తాను గుర్తించి, పురుషార్థాన్ని - మోక్షాన్ని పొందాలి.

జీవాత్మ, ప్రాణాల్ని ప్రేరేపించినప్పుడు, ఆ ప్రాణాలు ఇంద్రియాల వృత్తుల్ని బహిర్ముఖం చేసి, వాటిని ఆయా విషయాల్లోకి ప్రవృత్తమయ్యేటట్లు చేస్తాయి. ధ్యానయోగాన్ని నిరంతరం సాధన చేయగా చేయగా, జీవాత్మకు తన స్వరూప జ్ఞానం కలుగుతుంది. ధ్యానయోగం పరిపక్వం చెందిన స్థితినే సమాధి అంటారు. అంటే, ఆ సమాధి స్థితిలో జీవాత్మకు పరమాత్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది— తానే పరమాత్మ ననే ఆత్మసాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. అయితే ఒక అనుమానం రావచ్చు—ధ్యానయోగం పరిపక్వంకాగా ఇక లౌకిక వ్యవహారాలు జరగవు కదా! అని. అయితే, ఈ భ్రమకు అవకాశం లేదు. ధ్యానయోగం ద్వారా లౌకిక వ్యవహారాలు ఇంకా బాగా, ఇంకా ఎక్కువ సమర్థవంతంగా జరుగుతాయి. లౌకిక వ్యవహారాలు విఫలమవటం అనేది ఉండదు. ధ్యానం లేకపోవటమే మన లౌకిక వ్యవహారాల్లో సంభవించే విఘ్నాలకు, లోపాలకు కారణం అని మనం గ్రహించాలి. ధ్యానయోగంవల్ల, ప్రాణాలు, ఇంద్రియాలు,

మనస్సు వశంలో ఉంటాయి కాబట్టి, వాటివల్ల జరగాల్సిన పనులు చక్కగా జరుగుతాయి. చదువులో, ఉద్యోగాల్లో, వృత్తుల్లో, కర్మాగారాల్లో, ప్రయోగశాలల్లో, ఇట్లా అనేక లౌకిక వ్యవహారాల్లో ధ్యానయోగంవల్ల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇంద్రజాలం చేసేవాళ్ళు, సర్కస్‌లోనివాళ్ళు ఈ విధమైన ధ్యానంవల్లనే ఆశ్చర్యకరమైన పనులు చేస్తున్నారు. వారు తమ ధ్యానాన్ని కేంద్రీకరించటం ద్వారా, మన ఇంద్రియాల వృత్తుల్ని, మన మనస్సును, మన ధ్యానాన్ని ఆకర్షిస్తున్నారు. మనం సినిమా చూస్తూ, మన మనస్సును, ఇంద్రియ వృత్తుల్ని, మన సమస్త చిత్తవృత్తుల్ని దానిమీద లగ్నం చేస్తున్నాము. అందుకే, నాయకుడు ఉపనాయకుడు కొట్టుకుంటూ ఉంటే, ఉపనాయకుడు తల క్రిందుగా పడుతూ ఉంటే మనమే వాడిని కొట్టినట్లుగా సంతోషపడుతున్నాము. ఇట్లాగే, మనం, మన నిత్యజీవితంలో మనకు తెలియకుండానే ధ్యానం ద్వారా కొన్ని పనులను సాధిస్తున్నాము. కాని అవన్నీ అల్పమైనవి. మన వద్ద నున్న ధ్యాన మనే ఆయుధం చాలా శక్తివంతమైనది, విలువైనది. అటువంటి ఆయుధాన్ని అల్ప విషయాలలో వినియోగించి కొంత, అసలు ఉపయోగించకుండా కొంత, దానిని పాడుచేసుకొంటున్నాము. మనకున్న ధ్యానశక్తిలో పదవవంతు మనం ఉపయోగించుకోగలిగినా, మనం కొంత

కాలానికి ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందవచ్చు—పురుషార్థాన్ని సాధించుకోవచ్చు.

శ్రీమద్దయానంద సరస్వతి, ఋగ్వేదాది భాష్య భూమికలో ఉదహరించిన ఈ దిగువ ఋగ్వేద మంత్రాల వల్ల, యోగానుష్ఠానాన్ని గురించి ఈశ్వరాజ్ఞ ఎలా ఉందో మనకు తెలుస్తుంది —

"ఓం యుంజానః ప్రథమం మనస్తత్వాయ సవితాధియః,
అగ్నేర్జ్యోతిర్నిచాయ్య పృథివ్యాఽఅధ్యాభరత్."

బ్రహ్మ జ్ఞానంకోసం యోగాభ్యాసం చేసేవారు ముందుగా తమ మనస్సును పరమాత్మయందు లగ్నం చేసినప్పుడు, పరమేశ్వరుడు, వారిపై దయతో వారి బుద్ధిని తనయందు లగ్నమయ్యేటట్లు చేస్తాడు. ఇక, ఆపైన పరంజ్యోతియొక్క ప్రకాశాన్ని నిశ్చయించుకొని ధారణ చేయగలుగుతారు. ఈ భూమిపైని యోగులయొక్క ప్రసిద్ధమైన పద్ధతి యిట్లాగే ఉంటుంది. కాబట్టి, మనం యోగాభ్యాసానికి పూనుకొంటే, భగవత్కృప దానంతట అదే లభిస్తుంది.

"ఓం. యుక్తేనమనసా వయందేవస్య సవితుః సవే
స్వర్గ్యాయ శక్త్యా."

మానవు లంతా మోక్ష సుఖం కోసం, తమ శక్తి కొలది, ఉపాసనా యోగంతో ప్రయత్నించాలి. ఈ విధంగా ప్రయత్నించి, పరంజ్యోతిని పొందాలి. సమాహిత చిత్తంతో

యోగాన్ని అభ్యసిస్తే తప్పకుండా సిద్ధి లభిస్తుంది; అని భావం.

"ఓం యుక్త్వాయ సవితా దేవా న్త్స్వర్యతో ధియాదివమ్,
బృహజ్జ్యోతిః కరిష్యతః సవితా ప్రసువాతి తాన్."

పరమేశ్వరుడు కూడా, ఉపాసకులకు మిక్కిలి సుఖాన్ని కలిగించి, వారి బుద్ధిని, తన స్వీయ ప్రకాశంతో ప్రకాశింపచేస్తాడు. జగత్తుకు తండ్రియైన ఆ పరమాత్మ, ఉపాసకులకు, జ్ఞానాన్ని, మోక్షాన్ని ఇచ్చి, కృతార్థుల్ని చేస్తాడు.

"ఓం. యుంజతే మన ఉతయుంజతే ధియోవిప్రా విప్రస్య
బృహతో విపశ్చితః,
విహోత్రా దధే వయునావిదేక ఇన్మహీ దేవస్య
సవితుః పరిష్టుతిః."

జీవుడు నిత్యమూ పరమేశ్వరుని గూర్చిన ఉపాసన చేయాలి. బుద్ధిమంతులైన ఉపాసకులు, సర్వజ్ఞుడైనట్టి, అందరికంటె గొప్పవాడైనట్టి, విద్యలన్నింటికి అధినాయకుడైనట్టి పరమేశ్వరుని యందు మనస్సును స్థిరం చేయాలి. తన బుద్ధి వృత్తుల్ని, జ్ఞానాన్నీ కూడా, ఆతనియందే, ఆ సర్వవ్యాపకునియందే లగ్నం చేయాలి. ఇతరు లెవరినీ స్తుతించనంతగా, అంతకంటె ఎక్కువగా ఎవ్వరూ స్తుతించలేనంతగా స్తుతించాలి. అందుచేతనే —

"ఓం, యుజేవాం బ్రహ్మ పూర్వ్యం నమోభిర్విశ్లోకవతు
పథ్యేవ సూరేః,
శ్రుణ్వన్తు విశ్వే అమృతస్య పుత్రా ఆయేధామాని
దివ్యాని తస్యుః."
(యజు. అ–11–మం. 1–5)

ఉపాసనను గూర్చిన ఉపదేశంచేసే గురువు విష యమై, ఉపాసనచేసే (ఉపదేశం పొందే) ఉపాసకుని విష యమై, భగవంతుడు ఈ విధంగా ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాడు — "మీరు నిజమైన భక్తి భావంతో పరమాత్మను నమస్కా రాది రూపంలో, సేవా భావంతో, ఉపాసిస్తే, నేను మీకు నిజమైన కీర్తిని పొందేటట్లుగా చేస్తాను" అని. ఆ పర మాత్మ, ఇంకా ఇట్లా అంటున్నాడు—"మోక్ష మార్గాన్ని ఆశించే మానవులారా! శ్రద్ధగా వినండి. పూర్వం, ఋష్యా దులు ఏ మోక్ష సుఖాన్ని పొందారో, అటువంటి సుఖాన్ని మీరు కూడా పొందుతారు. ఇందులో సందేహం లేదు. కాబట్టి మిమ్ము ఉపాసనలో నియమిస్తున్నాను." అని.

ఉపాసన అంటే, ధ్యానయోగ మన్నమాటే! ఉపా సన చేయమని వేదం ఉపదేశించింది గదా! మరి, మనం ఎవనిని గురించిన ధ్యానం చేయాలి? బ్రహ్మజ్ఞానం పొందే ఉపాయం ఏమిటి? అనే ఈ విధమైన ప్రశ్నలకు వేదాం తాలు (ఉపనిషత్తులు) సమాధానం ఇస్తున్నాయి. అవి బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని గూర్చి ఏమని చెపుతున్నాయో చూద్దాం—

"కేనేదం పతతి ప్రేషితం మనః కేనప్రాణః ప్రథమః
ప్రైతియుక్తః,
కేనేషితాం వాచమిమాం వదన్తి చక్షుఃశ్రోత్రం క ఉ
దేవోయునక్తి." (కే.ఉ. 1-1)

పరబ్రహ్మను గూర్చి తెలుసుకోవాలనే కోరికతో శిష్యుడు గురువుగారిని ఈ విధంగా అడుగుతున్నాడు—

మనస్సును విషయాల మీదకు ప్రేరేపిస్తున్నది ఎవరు? ప్రాణాలన్నీ దేనిచేత ప్రేరేపింపబడి తమ తమ పనులను నిర్వర్తిస్తున్నాయి? ఎవరి ప్రేరణచేత — ఎవరు నియమించటం వల్ల—మానవులు, వినటం, మాట్లాడటం, చూడటం లాంటి పనులు జరుగుతున్నాయి? అంటే, — కర్మేంద్రియాలను, జ్ఞానేంద్రియాలను, వాటి వాటి పనులలో ఎవరు నియమిస్తున్నారు? అని.

ఈ పై ప్రశ్నలకు సమాధానంగా అన్నింటినీ నియమించే వాడు పరమాత్మ అని సమాధానం చెపుతున్నారు—

"శ్రోత్రస్య శ్రోత్రం, మనసో మనోయద్వాచో హవాచం
స ఉ ప్రాణస్య ప్రాణః,
చక్షుషశ్చక్షు రతిముచ్యధీరాః ప్రేత్యాస్మాల్లోకా
దమృతా భవన్తి."
(కేన. ఉ. 1-2)

అది (ఆత్మ అనేది) చెవికి చెవి లాంటిది. మనస్సుకు మనస్సు లాంటిది. వాక్కుకు వాక్కు, ప్రాణానికి ప్రాణం; అదే వీటి అన్నింటిని ప్రేరేపించి, పని చేయిస్తూ ఉంటుంది. అటువంటి ఈ శక్తినే ఆత్మ అంటారు. 'అది ప్రాణానికి ప్రాణం' అంటే ప్రాణంకంటె అధికమైనది అని భావం. మనస్సు, ఇంద్రియాలూ, ఇవన్నీ జడాలు. వీటికి తమంతట తాముగా పనిచేసే శక్తిలేదు. వీటిచేత పని చేయించే శక్తి—చైతన్యం - ఒకటి ఉంది. అదే ఆత్మ, అని భావం.

కేనోపనిషత్తు ప్రథమ ఖండంలోని మూడవ మంత్రం నుండి, ఆ ఖండం చివరివరకు ''చక్షురాదీంద్రియాలు దేనిని చేరలేవో, అంటే, కండ్లతో చూడటానికి, చెవులతో వినటానికీ, మనస్సుతో తెలుసుకోవటానికీ, అతీతమైనట్టిది ఆత్మ, అనీ, ఆత్మ అనేది భౌతికవస్తువు కాదనీ, అది మనకు తెలిసినదానికంటె, తెలియనిదానికంటె కూడా అతీతమైనదని, అటువంటి ఆత్మను (బ్రహ్మాన్ని) ఉపాస్యంగా గ్రహించాలి'' అని, ఆత్మ స్వరూపాన్ని విపులంగా వర్ణించటం జరిగింది. కాబట్టి, ఉపాసకుడు చేసే ఉపాసనకు అంతిమ ధ్యేయం పరమాత్మ అని తేలుతోంది. అయితే ఈ చక్షురాదీంద్రియాలను, మనస్సు వగైరాలను ఆత్మగా భ్రమించవద్దు, అని చెపుతూ, ఉపనిషత్తులు ఈ శరీరాన్ని రథంతో పోలుస్తున్నాయి. రథం అనేది జడం. దానిని చేతనుడు నడపాలి. ఈ విషయాన్నే కఠోపనిషత్తులో ఇట్లా చెప్పారు—

"ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరమ్ రథమేవ తు,
బుద్ధింతు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహమేవ చ."
(కఠ. 3-3)

"ఇంద్రియాణి హయానాహుః విషయాగ్ంస్తేషుగోచరామ్,
ఆత్మేంద్రియమనోయుక్తం భోక్తే త్యాహుర్మనీషిణః"
(కఠ. 3-4)

ఈ శరీర మనేది రథం లాంటిది. కర్మఫలాన్ని అనుభవించే జీవాత్మ రథికునిలాంటివాడు—రథాన్ని ఎక్కిన వాడు. బుద్ధి అనేది సారథి లాంటిది. సంకల్ప వికల్పాదులతో కూడిన మనస్సు అనేది కళ్లెం లాంటిది; అని తెలుసుకో! అట్లాగే—

ఇంద్రియాలు రథానికి పూన్చిన గుఱ్ఱాల లాంటివి. ఇంద్రియాలకు విషయాలైన శబ్దస్పర్శాదులన్నీ మార్గాల లాంటివి; అని వివేకవంతులైనవారు తెలుసుకోవాలి. కన్ను అనే ఇంద్రియం ఉంటే, రూపం అనేది దాని విషయం. కన్ను అనేది గుఱ్ఱం అయినప్పుడు రూపాన్ని చూడటం అనేది అది పరుగెత్తే మార్గం అవుతుంది. శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు వీటి అన్నింటితోను కూడి ఉన్నట్టి జీవాత్మను భోక్త అంటారు; అంటే, విషయాలను అనుభవించే వాడు అని భావం.

జీవుడు, సారథినీ మనస్సు అనే కళ్ళేన్నీ తన వశంలో ఉంచుకొంటే, గుఱ్ఱాలలాంటి ఇంద్రియాలు కూడా తన వశంలో ఉంటాయి. అప్పుడా రథం సరిగా గమ్యస్థానానికి పయనిస్తుంది. లేకపోతే, ఇంద్రియాలనే గుఱ్ఱాలు తమ యిష్టం వచ్చినట్లు పోతాయి — విషయవాసనల వైపుకు పరుగెత్తి జీవుణ్ణి అధోగతిపాలు చేస్తాయి; సంసార సముద్రం లోకి తీసుకొనిపోయి ముంచేస్తాయి. కాబట్టి, ఇంద్రియాలను మన అధీనంలో ఉంచుకోవటం అనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. విరాగులైన ముముక్షువుల ఆచరణను చూచి, మనం కూడా అటువంటి మార్గాన పయనించాలి. విషయ వాసనాలంపటులైనవారు పోయే మార్గాన మనం పోరాదు. ఈ సందర్భంలో జీవుని కర్తవ్యాన్ని గురించి శ్రుతి ఏమని చెపుతోందో చూద్దాం —

"ఉపయామ గృహీతోఽస్యన్తర్యచ్ఛ మఘవన్ పాహి సోమమ్ ఉరుష్య రాయఏషో యజస్వ."

(యజు. అ-7. మం-4)

యోగ జిజ్ఞాసువులైనవారు, యమనియమాది యోగాంగాల ద్వారా అంతఃకరణ వృత్తుల్ని నిరోధించాలి. అవిద్యాది దోషాలను నివారించి, సంయమంతో బుద్ధిని, సిద్ధిని, ధనాన్ని, ఇచ్ఛాపరిపూర్ణతను పొందాలి. అట్లాగే—

"యుజానో హారితా రథే భూరి త్వష్టేహ రాజతి,
కో విశ్వాహా ద్విషతః పక్ష ఆసత ఉతాసీనేషు సూరిషు"
(ఋగ్వే. మం. 6. సూ. 47. మం. 19)

మానవులారా! మూర్ఖుల పక్షాన్ని వదలి విద్వాంసుల పక్షాన్ని అవలంబించండి. మంచి సారథి, గుఱ్ఱాలను రథానికి చక్కగా పూన్చి, తన ప్రయాణాన్ని సాగించి సఫలుడైనట్లుగా, మీరు, జితేంద్రియులై ఇష్టసిద్ధిని పొందగలుగుతారు. అసమర్థుడైన సారథి గుఱ్ఱాలను అదుపులో పెట్టుకోలేక దుఃఖాన్ని పొందినట్లు, ఇంద్రియాలకు లోబడిన జీవుడు కూడా దుఃఖితుడౌతాడని భావం.

"పరాంచిఖాని వ్యతృణత్ స్వయంభూ స్తస్మాత్పరాజ్
పశ్యతి నాన్తరాత్మన్,
కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మానమైక్షదావృత్త చక్షురమృతత్వ
మిచ్ఛన్."
(కఠ - 4-1)

స్వయంభువుడైన పరమేశ్వరుడు, ఇంద్రియాలను బహిర్ముఖం చేసి వాటిని శిక్షించాడు. అంటే, ఇంద్రియాలన్నీ వాటి వాటి బాహ్య విషయాలైన శబ్దస్పర్శ రూపాదులను గ్రహించటం కోసం బహిర్ముఖంగానే ప్రసరిస్తూ ఉంటాయి. అంతర్ముఖంగా ప్రసరించే శక్తి లేకుండా పోయింది. అమృతత్వాన్ని కోరే వివేకవంతుడు, నదీ ప్రవాహాన్ని, వ్యతి

లేకమైన దిశకు మళ్ళించినంత కష్టంతో, ప్రయాసతో, ఇంద్రియాలను నిగ్రహించి, అంతర్ముఖం చేసినప్పుడే, ప్రత్యగాత్మను చూడగలుగుతాడు. అన్ని విషయాలను గ్రహించేదీ, ఆత్మ కూడా అయినదీ, ప్రత్యగాత్మ.

"స్వప్నాంతం జాగరితాన్తం చోభౌ యేనాను పశ్యతి,
మహాన్తం విభుమాత్మానం మత్వా ధీరో న శోచతి."
(కఠ. 4-4)

ఆ బ్రహ్మమనేది తెలియరానిది. దానిని తెలుసుకోవటం చాలా కష్టం. దేనిద్వారా (ఏ ఆత్మ ద్వారా) మానవుడు స్వప్న విషయాలను, జాగ్రదవస్థలోని విషయాలను చూస్తున్నాడో, అటువంటి గొప్పవాడు, ప్రభువు అయిన ఆత్మను తెలుసుకొని, బుద్ధిమంతుడైనవాడు, దుఃఖించడు. అట్టి ఆత్మను తెలుసుకొన్నవానికి దుఃఖమనేది ఉండదని భావం.

"యస్త్వ విజ్ఞానవాన్ భవత్య యుక్తేన మనసా సదా,
తస్యేన్ద్రియాణ్యవశ్యాని దుష్టాశ్వా ఇవ సారథేః."
(కఠ. 3-5)

ఇంద్రియాలను గుఱ్ఱాలతోను, బుద్ధిని సారథితోను పోల్చారు గదా! ఆ ఇంద్రియాలనే గుఱ్ఱాలను నడిపే బుద్ధి అనే సారథి నేర్పరి కాకపోతే, ఆ గుఱ్ఱాలు సారథియొక్క అదుపు ఆజ్ఞల్లో ఉండకుండా దుష్టాశ్వాలుగా ఉంటాయి.

కాబట్టి, ఇంద్రియాలు మనస్సుయొక్క అధీనంలో ఉండాలి. మనస్సు, బుద్ధి అధీనంలో ఉండాలి. ఆ బుద్ధి, రథికుని అధీనంలో ఉండాలి - అంటే, ఆ బుద్ధి, యజమాని మైనట్టి, భోక్త అయినట్టి, జీవాత్మ అధీనంలో ఉండాలి. జ్ఞానియైన పురుషుని అధీనంలో ఉండాలన్నమాట.

"యస్తు విజ్ఞానవాన్ భవతి యుక్తేన మనసా సదా,
తస్యేన్ద్రియాణి వశ్యాని సదశ్వా ఇవ సారథేః."
(కఠ. 3-6)

పైన చెప్పినట్లుగా, సారథి అసమర్థుడు కాక, (అభ్యాస, వైరాగ్యాదుల ద్వారా యోగయుక్తుడైనవాడైతే) తెలిసినవాడైతే, ఆ ఇంద్రియాలనే గుఱ్ఱాలు, మంచి గుఱ్ఱాలలాగా, సారథియొక్క (బుద్ధియొక్క) అదుపు ఆజ్ఞల్లో ఉంటాయి. ఆ సారథి యజమాని చెప్పుచేతల్లో ఉంటాడు.

"యస్త్వవిజ్ఞానవాన్ భవతి స మనస్కః సదాఽశుచిః,
న స తత్పద మాప్నోతి సగ్ంసారం చాధిగచ్ఛతి."
(కఠ. 3-7)

విజ్ఞాన విహీనుడు, మనస్సును వశంలో ఉంచుకోలేని సారథి (బుద్ధి)తో కూడిన యజమాని, తాను చేరవలసిన గమ్యాన్ని (పరమపదాన్ని) చేరలేడు. అంటే, జన్మమరణ స్వభావం కల ఈ ప్రపంచాన్ని దాటి, అమరణ స్వభావం

కల మోక్షాన్ని పొందలేడు. వివేకం లేనట్టి, మనస్సును తన వశంలో ఉంచుకోలేనట్టి బుద్ధితో మనం జ్ఞానాన్ని పొందలేము; మోక్షాన్ని పొందలేము అని భావం.

"యస్తు విజ్ఞానవాన్ భవతి సమనస్కః సదా శుచిః,
స తు తత్పదమాప్నోతి యస్మాత్ భూయో న జాయతే."
(కఠ, 3-8)

యజమాని (భోక్త, జీవాత్మ) విజ్ఞానవంతుడైన సారథిని (బుద్ధిని) కలిగి ఉండి, మనస్సును వశంలో ఉంచుకొన్నవాడై, ఎల్లప్పుడూ పవిత్రంగా ఉండేవాడైతే, జన్మ మరణాలు లేనట్టి మోక్షమనే గమ్యాన్ని చేరుతాడు. అట్టి వానికి మళ్ళీ పుట్టుక ఉండదు.

"విజ్ఞాన సారథిర్యస్తు మనః ప్రగహతాన్నరః,
సోఽధ్వనః పారమాప్నోతి తద్విష్ణోః పరమం పదం."
(కఠ. 3-9)

ఎవడు, వివేకవంతుడైన సారథిని (బుద్ధిని) కలిగి ఉంటాడో, ఎవడు కళ్ళెన్ని (మనస్సును) వశంలో ఉంచుకుంటాడో, అటువంటి రథికుడు (జీవాత్మ) ఈ ప్రపంచాన్ని దాటి, పరమపద రూపమైన విష్ణుపదాన్ని పొందుతాడు. విష్ణువు అంటే, సనుస్తానికి తనలో చోటు యిచ్చే అనంతుడు, సర్వవ్యాపకుడు, స్వయంప్రకాశ స్వరూపుడు అయిన పరమాత్మ అన్నమాట.

భౌతికము, స్థూలమూ అయిన ఇంద్రియాదుల నుండి, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మము, గొప్పవాటి అన్నింటికంటె గొప్పది అయిన పరమాత్మ వరకు, ఒకదానికంటె మరొకటి ఎట్లా ఉత్కృష్టమైనదో వివరిస్తున్నారు—

"ఇంద్రియేభ్యః పరాహ్యర్థా అర్థేభ్యశ్చ పరం మనః,
మనసశ్చ పరాబుద్ధి ర్బుద్ధేరాత్మామహాన్ పరః."
(కఠ. 3-10)

స్థూలమైన ఇంద్రియాల కంటె, వాటి విషయాలైన శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాదులు శ్రేష్ఠమైనవి (గొప్పవి). ఆ విషయాల కంటె మనస్సు గొప్పది - మనస్సు ఇంద్రియాల కంటె సూక్ష్మరూపం కలది కాబట్టి! ఆ మనస్సు కంటె బుద్ధి సూక్ష్మమైనది కాబట్టి శ్రేష్ఠమైనది. ఆ బుద్ధి కంటె మహా తత్త్వం అనేది, (సమస్త ప్రాణుల బుద్ధికి ప్రత్యగాత్మ భూత మైనందున) ఆత్మ ఇంకా సూక్ష్మమైనది - దానికి జ్ఞాన శక్తి, క్రియాశక్తి కూడా ఉన్నందున! ఇక్కడ 'మహాన్ ఆత్మా' అన్నప్పుడు, ఆత్మశబ్దం 'సూక్ష్మం' అనే అర్థాన్ని యిస్తుంది. ఇక్కడ 'ఆత్మ' శబ్దానికి జీవాత్మగాని, పర మాత్మ అని గాని అర్థంగా గ్రహించరాదు. ఈ విషయం మనకు తరువాతి మంత్రంవల్ల తెలుస్తోంది.

"మహతః పరమవ్యక్త మవ్యక్తాత్ పురుషః పరః,
పురుషాన్నపరం కించిత్ సాకాష్ఠా సా పరాగతిః."
(కఠ. 3-11)

ఆ మహత్తత్వం కంటె, ఈ విశ్వానికంతకు బీజభూతమైనందున, అవ్యాకృత ప్రకృతి (లేదా) అవ్యక్త మూలప్రకృతి, ఇంకా గొప్పది. అవ్యాకృతమైన ఆ ప్రకృతి కంటె పురుషుడు, సూక్ష్మరూపం కలవాడైనందున, ఇంకా గొప్పవాడు. అంతకుమించి, శ్రేష్ఠమైనది ఇంకేదీ లేదు. అదే పరాకాష్ఠ—పరమగతి. అందరిలోనూ ఉన్నవాడు కాబట్టి పురుషుడు అని పేరు. కారణాలన్నింటికీ కారణమైనవాడు కాబట్టి పురుషుడు అన్నింటికీ పరమగతి.

"ఏష సర్వేషు భూతేషు గూఢోఽత్మా న ప్రకాశతే,
దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మ
దర్శిభిః." (కఠ. 3-14)

ఆత్మ అనే దానిని సూక్ష్మబుద్ధిచేత మాత్రమే తెలుసుకోవటానికి వీలౌతుంది. బ్రహ్మ మొదలు స్తంభ పర్యంతం అన్నింటిలోనూ, అన్ని భూతాలలోనూ, ఉన్నదే అయినప్పటికీ, ఆత్మ అనేది పైకి కనిపించదు. సూక్ష్మదృష్టి గలవారు, సుసంస్కృతమైన సూక్ష్మబుద్ధి కలవారూ మాత్రమే ఆ ఆత్మను తెలుసుకోగలుగుతారు.

"ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్యవరాన్నిబోధత
క్షురస్యధారా నిశితా దురత్యయా దుర్గం పథస్తత్క
వయోవదన్తి." (కఠ. 3-14)

కాబట్టి, అవిద్యలో మునిగి నిద్రిస్తూ ఉన్న ఓ జీవులారా! మేల్కొనండి! అన్ని అనర్థాలకూ కారణభూతమైన అజ్ఞానం నుండి మేల్కొనండి! శ్రేష్ఠులైనవారి వద్దకు పోయి, ఆత్మయే పరమాత్మ తత్త్వం అనే విషయాన్ని తెలుసుకోండి. సానపట్టిన కత్తియొక్క అంచు ఎంత వాడిగా, దుస్తరంగా ఉంటుందో, ఈ జ్ఞానమార్గం కూడా అంతటి దుస్తరమైనది; అని తత్త్వజ్ఞానులు అంటారు.

"అశబ్ద మస్పర్శమరూపమవ్యయం తథాఽరసం
నిత్యమగంధవచ్చయత్,
అనాద్యనంతం మహతః పరం ధ్రువం నిచాయ్య తం
మృత్యుముఖాత్ప్రముచ్యతే." (కఠ. 3-15)

శబ్ద స్పర్శరహితమైనదీ, రూపం లేనిదీ, రసం లేనిదీ, నిత్యమైనదీ, వాసన లేనిదీ, అనాదియైనదీ, అనంతమైనదీ, శ్రేష్ఠమూ నిశ్చలమూ అయినదీ అయిన ఆత్మతత్త్వాన్ని తెలుసుకొన్న పురుషుడు మృత్యుముఖం నుండి తప్పించుకోగలుగుతాడు. జ్ఞానియైనవానికి, అవిద్య, కామము, కర్మ మొదలైన బంధహేతువులు ఉండవు కాబట్టి, అపరోక్ష ఆత్మానుభూతిని పొంది మృత్యువు నుండి తప్పించుకోగలుగుతాడు.

ఇంతవరకు; స్థూలంగా, సృష్టిని గురించి, అనాత్మ పదార్థాలైన శరీరాదుల్ని గురించి తెలుసుకున్నాం. పరమ

పురుషార్థకారణమైన బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందాలనీ, అప్పుడే మోక్షం లభిస్తుందనీ గ్రహించాం. ఏ ఉపాయం ద్వారా, ఏ ఏ అనుష్ఠానాల ద్వారా అమృతస్వరూపమైన మోక్షానందాన్ని పొందగలుగుతామో తరువాత తెలుసుకొందాం. అంటే, ఏ యోగపద్ధతుల ద్వారా బ్రహ్మసాక్షాత్కారం లభిస్తుందో తెలుసుకుందాం

## కర్మయోగం

## (క్రియాయోగం)

"న హి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠత్య కర్మకృత్,
కార్యతే హ్యవశః కర్మ స సర్వః ప్రకృతిజైర్గుణైః"
(భ. గీ. 3-5)

పుట్టిన ప్రాణులన్నీ ప్రకృతికి వశమై ఎల్లప్పుడూ పని చేస్తూనే ఉంటాయి. పని చేయకుండా ఒక్క క్షణం కూడా ఊరకుండ లేవు. ప్రకృతి అంటే, మన జన్మకు కారణమైనట్టియు, మనం పూర్వజన్మల నుండీ సంపాదించుకున్న గుణకర్మలు అని అర్థం. ఆ ప్రకృతికి లోనై ప్రాణులన్నీ సంచరిస్తూ ఉంటాయి. ఈ కర్మ అనేది మూడు రకాలుగా కనిపిస్తోంది – మనస్సు, వాక్కు, క్రియలు అని. ప్రాణులు, ఒక్క సుషుప్తిలో తప్ప, జాగ్రత్తులోనూ, స్వప్నంలోనూ పైన పేర్కొనబడిన మనోవాక్కర్మలలో ఏదో ఒక దానితో పని చేస్తూనే ఉంటాయి. సుషుప్తిలో మనోవాక్కర్మలు ఉండ

వని మనం అనుకున్నా, ప్రాణక్రియ అనేది (ఊపిరి పీల్చటం, వదలటం) జరుగుతూనే ఉంది. నిజానికి, అది కూడా క్రియయే కదా!

కర్మమనేది జన్మకు కారణమౌతోంది కాబట్టి, కర్మ సన్న్యాస మనేది మోక్షకారణం అని అంటారు. అయితే, ఈ కర్మ సన్న్యాస మనేది సాంఖ్యుల కోసం - జ్ఞానుల కోసం చెప్పబడ్డది. యోగులైనవారి కోసం కర్మయోగాన్ని చెప్పారు —

''లోకేఽస్మిన్ ద్వివిధా నిష్ఠా పురాప్రోక్తా మయాఽనఘ,
జ్ఞానయోగేన సాంఖ్యానాం కర్మయోగేన యోగినామ్''
(భ. గీ. 3-3)

''న కర్మణామనారమ్భాన్నైష్కర్మ్యం పురుషోఽశ్నుతే,
న చ సన్న్యసనాదేవ సిద్ధిం సమధిగచ్ఛతి.''
(భ. గీ. 3-4)

చిత్తశుద్ధి లేని కర్మసన్న్యాసంవల్ల ప్రయోజనం లేదని భావం, కేవలం కర్మలు చేయకుండా ఉన్నంత మాత్రం చేతనే కర్మశూన్యతగాని, కర్మల్ని వదలిపెట్టినంత మాత్రం చేతనే కర్మసిద్ధిగాని కలగదని భావం. కాబట్టి—

''కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి జిజీవిషేచ్ఛతగ్ం సమాః,
ఏవం త్వయి నాన్యథేతోఽస్తి న కర్మ లిప్యతే నరే.''
(ఈశా. ఉ. 2)

ఈ మంత్రంలో మనుష్యత్వాభిమానం కలవారి కోసం కర్మ విధింపబడ్డది. జ్ఞానాధికారం లేనివారికి కర్మాధికారం ఉంది. అటువంటి కర్మాధికారం కలవారు విధ్యుక్త కర్మలు చేస్తూ జీవించటం మంచిది; అని అంటున్నారు—

కర్మాధికారం కలవారు యజ్ఞ యాగాదులు, దానాలు, వ్రతాలు ఆచరిస్తూ వంద సంవత్సరాలు జీవించాలని కోరుకోవాలి. అట్లా జీవించాలనుకొనేవారికి, ఈ కర్మ మార్గం కంటె మంచి మార్గం వేరొకటి లేదు. ఇట్లా విధ్యుక్తకర్మలు ఆచరిస్తూ ఉన్నందువల్ల నిషిద్ధమైన కర్మ, నిన్ను అంటుకోదు; అంటే, పాపకర్మలు నిన్ను అంటుకోవు. కాబట్టి, విరక్తి కలిగిన నీ వంటివానికీ ఈ కర్మయోగం అనేది ఉత్కృష్టమైనది. అవైదికమైనట్టి కామ్యకర్మలు మానవుని అంటుకొంటాయి. జ్ఞానానికి, కర్మకు ఉన్న భేదం, కొండంత భేద మేమీ కాదు. ఈశ్వరాజ్ఞను పాలించటం రూపంలో ఉండే కర్మ (వేదవిహితమైన కర్మ) నిష్కామ కర్మమే అవుతుంది. వేదోక్తమైన కర్మల్ని చేసినప్పుడు అవి మనల్ని బంధించవు. ఎందుచేత? వాటిని ఆచరించటంలో కామం ఉండదు కాబట్టి! అటువంటి కర్మల్ని చేసేటప్పుడు, మానవుడు, "ఇది మన ధర్మం. ఇది మన కర్తవ్యం" అని అనుకొని చేస్తాడు, అంతే తప్ప ఏదో ఒక కోరికతో చేయడు. దీనినిబట్టి మనకు తెలుస్తున్నది ఏమంటే ——.

అధర్మంతో కూడిన కర్మలే కామ్యకర్మలు; అవే మనల్ని బంధిస్తాయి, అవే మన జన్మలకు, కష్టాలకు కారణాలు అవుతాయి'' అని.

ధర్మయుక్తములైన కర్మలు ఏవి? అంటే—

వేదాలు చదవటం, చదివించటం, వేదాలలో విధించిన కర్మలను చేయటం, చేయించటం, కర్మద్వారా భగవంతుని ఉపాసించటం, కామ్య కర్మల్ని వదలివేయటం, సజ్జనులతోడి సాంగత్యం చేయటం, దుర్జన సాంగత్యం వదలివేయటం, పరమేశ్వరుని మీద భక్తి కలిగి ఉండటం, చేసే ప్రతి పనీ భగవదారాధనగా భావించటం, ఆప్తులైనవారి ఉపదేశాలను వినటం, గురుశుశ్రూష చేయటం, ఇటువంటి వన్నీ ధర్మయుక్తములైన కర్మలు. ఇట్లా, బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వానప్రస్థాశ్రమాల్లో కూడా ధర్మ కర్మల్ని ఆచరించాలి. సత్కర్మాచరణానికి, యోగాభ్యాసానికి, అందరికీ అధికారం ఉంది. నిష్కామకర్మలకు, యోగాభ్యాసానికి, స్త్రీ పురుష భేదంగాని, కులభేదంగాని, వృత్తిభేదాలుగాని లేవు. అందరూ యోగాభ్యాసానికి అర్హులే!

''అంగాన్యాత్మన్ భిషజా తదశ్వినాత్మానమంగైః సమధాత్
సరస్వతీ, ఇంద్రస్య రూపగ్ం శతమాన మాయుశ్చంద్రేణ
జ్యోతి రమృతం దధానాః.''

(యజు. అ. 19. మం. 96)

రోగంతో ఉన్నవారు, ఉత్తముడైన వైద్యుడిచ్చిన ఔషధాన్ని పొంది, ఆరోగ్యవంతులైనట్లుగా, యోగయుక్తురాలైన స్త్రీ స్థిరమైన ధ్యానధారణాది యోగాంగాలద్వారా ఆత్మ సమాధిని పొందినట్లుగా, యోగులు, యోగంద్వారా, అవిద్యాది క్లేశాల్ని పారద్రోలి నిరతిశయానందాన్ని పొందుతారని భావం. జీవాత్మ అనేది స్త్రీ కాదు, పురుషుడూ కాదు, నపుంసకుడూ కాదు — ఏ దేహాన్ని పొందితే, ఆ విధమైన కర్మలందు ప్రవృత్తి కలుగుతుంది. కాబట్టి, యోగానికి జాతి మత లింగ భేదాలుగాని, హద్దులుగాని లేవు.

"కర్మేంద్రియాణి సంయమ్య య ఆస్తే మనసా స్మరన్,
ఇన్ద్రియార్థాన్ విమూఢాత్మా మిథ్యాచారస్స ఉచ్యతే."
(భ. గీ. 3–6)

నిజానికి విషయవాసనలు నశింపక పోయినా, ఆడంబరంకోసం కొందరు కర్మలను వదలినవారిలాగా — కర్మసన్యాసులలాగా - అభినయిస్తూ ఉంటారు. అటువంటి విషయలోలురను కపట సన్న్యాసులను అనాలి. అట్టి పాపాచారుల కంటె, కర్మలను ఆచరించటమే మంచిది.

అయితే కర్మలను ఎట్లా ఆచరించాలి? అంటే—

"యస్త్విన్ద్రియాణి మనసా నియమ్యారభతేఽర్జున,
కర్మేంద్రియైః కర్మయోగ మసక్తస్స విశిష్యతే."
(భ. గీ. 3–7)

మనస్సుచేత జ్ఞానేంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకొని, నిరాసక్త భావంతో, కర్మేంద్రియాలను జయించి కర్మచేసే వాడు నిజమైన కర్మయోగి. అంటే, కర్మేంద్రియాలతో పనిచేస్తున్నా, నిరాసక్త భావమనేది ప్రధానంగా ఉండాలి. అట్టివాడు, ఉత్తముడు. అటువంటి కర్మయోగికీ, జ్ఞాన యోగికీ తేడా లేదు.

కర్మ ఆచరించకుండా జీవయాత్ర సాగదు. కాబట్టి, నియతకర్మ చేసి తీరాల్సిందే! నియత కర్మలు అంటే, నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు—తన వర్ణాశ్రమ ధర్మాల ననుసరించి చేయాల్సిన కర్మలు. దేహధారణకోసం అట్టి కర్మలు చేయక తప్పదు. నియత కర్మలవల్ల, క్రమంగా చిత్తశుద్ధి కలిగి, జ్ఞానాధికారం లభిస్తుంది. కాబట్టి, ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో నియతకర్మలు చేయాల్సిందే! భగవద్భక్తి, పరమేశ్వరోపాసన మొదలైనవన్నీ నియతకర్మలే! ధ్యానమనేది కూడా ఒక నియతకర్మే! జ్ఞానమైనా, కర్మ అయినా, ఉపాసన అయినా, ధ్యానమైనా, అన్నింటికీ కూడా యోగమనేది మిక్కిలి ప్రధానమైన విషయం కాబట్టి, ముందుగా ఆ యోగాన్ని గూర్చి వివరించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ సందర్భంలో పతంజలి మహర్షి విరచితమైన యోగదర్శనాన్ని, వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత మొదలైన వాటితోపాటు శ్రీ శంకరాచార్యులు, స్వామి దయానంద

సరస్వతిలాంటి మహనీయులు చెప్పిన దానిని కూడా ప్రమాణాలుగా గ్రహించాల్సి ఉంది.

యోగ మంటే:- శరీర వ్యాయామం కాదు; గారడీ కాదు.

ఆధ్యాత్మిక విద్య లన్నింటిలాగానే, యోగానికి సైతం భారత దేశమే జన్మభూమి. అందు చేతనే, ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలూ యోగవిద్య విషయమై భారతదేశంవైపు చూస్తున్నాయి; భారతదేశం మీదనే ఆధారపడుతున్నాయి; భారతీయ యోగుల్ని ఆశ్రయిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ యోగం విషయమైన అనేక మోసాలు, కపటాలు మాయలు, వితండవాదాలు, భ్రమలు, మూఢనమ్మకాలు వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. ప్రజల్లో ఉన్న, ఈ అజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొని, సొమ్ము చేసుకోవటానికై రకరకాల పేర్లు పెట్టి, సాము గరిడీలు నేర్పే వ్యాయామశాలలు బయలుదేరాయి, చికిత్సాలయాలు బయలుదేరాయి, చిన్న పిల్లల కాన్వెంటు స్కూళ్ళలాగా, యోగ పాఠశాలలు బయలుదేరాయి. వీరివల్ల, అసలు యోగం అనేది మరుగున పడి, తప్పుడు ప్రచారాలకు, భ్రమలకు ప్రాధాన్యత వస్తోంది. యథార్థ విషయం చెప్పినా, ప్రజలు నమ్మే స్థితిలో లేరు. అనేకమంది రకరకాలుగా మోసపోయి, కాలాన్ని, ధనాన్ని, ఆరోగ్యాన్నీ కూడా కోల్పోయి, ఇహ పరాలు రెంటికీ చెడ్డవారున్నారు. ఈనాడు, కర్మాగారాల్లోని

కార్మికులకు, పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు కూడా యోగ శిక్షణ ఇవ్వాలనే ఆలోచన ఉన్నందున, ఈ ధ్యానయోగ ప్రాధాన్యత, ఇంకా ఎక్కువైంది.

సామాన్యంగా యోగాన్ని నేర్పుతామనే యోగు లంతా, నేతి, ధౌతి, ప్రభావతి, జలవస్తి, పవనవస్తి లాంటి అనేక క్రియల్ని ప్రదర్శిస్తారు, నేర్పుతారు. ఇవన్నీ యథా ర్థానికి యోగంతో సంబంధం లేనివి; పైగా, రోగాలను తెచ్చిపెట్టే క్రియలు! ఇంతేకాక, అష్టాంగ యోగాన్ని నేర్ప టానికై కొన్ని సంవత్సరాలపాటు తమ శిష్యుల్ని బాధి స్తారు, పీల్చి పిప్పిచేస్తారు. ముఖ్యంగా ఆసనాలకోసం, కొన్ని సంవత్సరాలపాటు తమ శిష్యుల్ని, తమ వెంట త్రిప్పుకొని, వారి ధనాన్ని, శక్తినీ కూడా పీలుస్తారు. ప్రజల్లో ఉన్న మిథ్యాజ్ఞానాన్ని డబ్బు చేసుకొంటారు. విదేశాలకు సైతం, రాకపోకలు సాగించి, ఆడరాని నాటకాలన్నీ ఆడి, తాము పతనమై, శిష్యుల్ని సైతం నాశనం చేస్తారు. వీరి కపటాన్ని గుర్తించేటప్పటికే జరగవలసిందంతా జరిగిపోతుంది. నిజ మైన యోగుల మీద నమ్మకం లేకుండా పోతుంది.

యోగ మంటే ఏమిటి? పతంజలిమహర్షి యోగాన్ని సూత్రీకరిస్తూ "యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః" (పా. యో. 1-2) అన్నాడు. అంటే, చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించటమే యోగం అన్నమాట. ఈ చిత్తవృత్తుల్ని గూర్చి తరువాత

విశదీకరించటం జరుగుతుంది. మరి కొంతమంది యోగము అంటే చిత్తాన్ని కలపటం అన్నారు. అంటే, ఆత్మను పరమాత్మతో కలపటం, లేదా పరమాత్మను పొందటమే యోగం అన్నారు. విషయానందంలో సదా లగ్నమై ఉండే ఇంద్రియాదుల్ని, ఈశ్వరాజ్ఞకు విరుద్ధంగా, ప్రతికూలంగా చరించే చిత్తవృత్తులన్నీ వియోగ దిశలో ఉంటాయి. అటువంటి చిత్తవృత్తులు, ఈశ్వరునివైపుకు సాగి, అతనిలో కలియటమే యోగం అని కొందరంటారు. విషయానందాన్ని కోరి ఇంద్రియాలకు లోనై, నిషిద్ధ కర్మాచరణం చేస్తూ, ఈశ్వరాజ్ఞకు వ్యతిరేకంగా సంచరించటం వియోగం. నిషిద్ధ కర్మలు వదలి, ఈశ్వరాజ్ఞ ననుసరించి సంచరిస్తూ పరమేశ్వరుని పొందటం యోగం అన్నమాట. ఈ అర్థంలోనే భగవద్గీత మొత్తాన్ని యోగశాస్త్రమనీ, ప్రతి అధ్యాయాన్నీ, కర్మయోగం, భక్తియోగం, జ్ఞానయోగం, ధ్యానయోగం అంటూ యోగవిద్య అనే అన్నారు. ఈ విధంగా పరమేశ్వర ప్రాప్తికోసం చేసే ప్రయత్నాన్నే యోగాభ్యాసం అంటారు. పైన పేర్కొన్న భగవద్గీతలోని యోగాలే కాకుండా, నాదయోగం, లయసిద్ధియోగం, రసానందయోగం, సమాధియోగం, రాజయోగం, కుండలినీయోగం అంటూ రకరకాల యోగ ప్రక్రియలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. అయితే, అన్నింటి గమ్యమూ, లక్ష్యమూ-

ఒక్కటే అనీ, మార్గాలు, పద్ధతులు మాత్రమే భిన్నాలనీ గ్రహించాలి.

యోగాభ్యాసాన్ని గురించి—యోగానికి అష్టాంగాలున్నాయి - యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అని. వీటి సమష్టి స్వరూపాన్ని అష్టాంగ యోగ మంటారు. ఈ ఎనిమిదీ, ఉపాసనా యోగానికి కూడా (ధ్యానయోగం లేదా ఆత్మసంయమ యోగం లేదా భక్తి యోగం) అంగాలే! ఈ ఎనిమిది అంగాల సాధనాఫలమే యోగం. ఈ ఎనిమిదింటినీ ఒకేసారి ప్రారంభించాలి. ఒకదాని తరువాత మరొకటి సాధన చేయాలనటం - అభ్యాసం చేయాలనటం తప్పు. ఇవన్నీ ఏకకాలంలో, మొదటి నుండీ అభ్యాసం చేయాలనే మన వేదకాలీన ఋషులు, యోగులు చెప్పారు. ఉదాహరణగా చెప్పుకోవాలంటే, మానవశరీరాంగాలన్నీ, జన్మించినప్పటి నుండీ ఉన్నవే! అవే క్రమేణా ఆహారవిహారాదుల వల్ల వికాసాన్నీ, వృద్ధినీ, పుష్టినీ పొంది పరిపక్వమౌతాయి. పుట్టినప్పుడు లేని అవయవాలు తరువాత క్రొత్తగా పుట్టవు. ఇది మనకు తెలిసిన విషయం. అట్లాగే, యోగాంగాలన్నీ మొదటి నుండీ ఉండి, అభ్యాసము, సాధన చేసినకొద్దీ క్రమంగా వికాసం చెంది, పరిపక్వమౌతాయి. ఈ కాలపు కుహనా యోగులు కొందరు, ఒకదాని పిమ్మట వేరొకటిగా, అంచెలంచెలుగా అష్టాంగ

యోగాభ్యాసం చేయా లంటారు. ఈ విధంగా తమ అల్ప విద్యను బోధించటం కోసం శిష్యుల్ని తమ వెంట ఎక్కువ కాలం తిప్పుకొంటూ కాలయాపన చేస్తారు. చివరకు నాలు గైదు ఆసనాలు తప్ప, ఇంకా వీలైతే గంజాయి దమ్ము తప్ప, వారు నేర్పేదీ వీరు నేర్చుకొనేదీ ఏదీ ఉండదు. ఇంకా ముందుకుపోతే గడ్డం పెంచి, కాషాయమూ కట్టవచ్చు! వ్యాయామం చేసేవాడైనా, ఏ ఒక్క అవయవాన్నో మాత్రమే కదలించి వ్యాయామం చేయ లేడు. మిగతా అవ యవాలు కూడా కదలాల్సిందే! ముష్టియుద్ధం చేసేవాడు ఒక్క చేతుల్ని మాత్రమే కదిలిస్తూ, కాళ్ళు, నడుము, మెడ, తల వగైరా అంగాలు కదలకుండా ముష్టియుద్ధం చేయలేడు గదా! అట్లాగే, ఏ యోగాన్ని అభ్యాసం చేయా లన్నా, ఈ యోగాంగా లన్నింటినీ మొదటి నుండీ అభ్యాసం చేయాల్సిందే! అట్లా కాకపోతే, యోగ మనేది అంగవిహీన మైనదే అవుతుంది. కొన్నిచోట్ల యోగాంగాలు 8 అని చెప్పారు. కొన్నిచోట్ల 6 అని చెప్పారు. యమ నియమాలను అన్నింటికీ అవసరమే కాబట్టి, అందరికీ అవసరమే కాబట్టి ఆ రెంటిని తగ్గించారు.

శాండిల్యోపనిషత్తులో కూడా అష్టాంగ యోగాన్నే పేర్కొని అష్టాంగాలను విపులంగా వివరించారు —
"యమ నియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణా

ధ్యాన సమాధయోఽష్టాంగాని. తత్ర దశయమాః, తథా నియమాః, ఆసనాన్యష్టౌ, త్రిః ప్రాణాయామః, పంచప్రత్యాహారాః, తథాధారణాః, ద్విప్రకారం, ధ్యానం, సమాధిస్త్వేకరూపః." (శాం. ఉ. అ. 1) యోగచూడామణ్యుపనిషత్తులో ఆరింటినే చెప్పారు. "ఆసనం, ప్రాణసంరోధః, ప్రత్యాహారశ్చధారణా, ధ్యానం, సమాధిరేతాన్యంగాని భవంతి షట్" అని. ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి; అని.

యమము:

పది విధాలు — అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఆర్జవము, (సరళత్వం) క్షమ, ధృతి, మితాహారము, శౌచము అనేవి.

నియమాలు పది:

సంతోషము, ఆస్తిక్యబుద్ధి, దానము, ఈశ్వరపూజ, సిద్ధాంత శ్రవణం, హ్రీ, మతి, వాచిక, మానసిక జపాలు, వ్రతం అనేవి.

ఆసనాలు ఎనిమిది:

స్వస్తిక, గోముఖ, పద్మ, వీర, సింహ, భద్ర, ముక్త, మయూర ఆసనాలు.

ప్రాణాయామము:

రేచక, పూరక, కుంభకములు.

ప్రత్యాహారము :

అయిదు విధాలు—(1) విషయాలకు వశమై చంచలంగా తిరుగుతూ ఉండే మనస్సును బలంగా వెనుకకు ఆకర్షించటమే ప్రత్యాహారం. (2) చూచేదంతా ఆత్మే అని భావించటం (3) నిత్యము చేసే కర్మల ఫలాన్ని త్యజించటం, (4) సమస్త విషయాల యెడల వైముఖ్యం (5) 18 మర్మస్థలాల్లోను వరుసగా ధారణ చేయటం.

ధారణ:

ఆత్మయందు మనస్సును ధారణ చేయటం, దహరాకాశంలో బాహ్యాకాశాన్ని ధారణ చేయటం, పంచభూతాలలో పంచమూర్తులను ధారణ చేయటం.

ధ్యానము:

సగుణ ధ్యానము, నిర్గుణ ధ్యానము.

సమాధి:

జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యం.

వీటిని గురించి పతంజలి మహర్షి చెప్పిన విషయాలు తరువాత విపులంగా తెలుసుకొందాం.

యోగానికి అధికారి ఎవరు?—

దృష్టే తథాఽఽనుశ్రవికే విరక్తే విషయే మనః,
యస్య తస్యాధికారోఽస్తి యోగేనాన్యస్య కస్యచిత్.

స్త్రీ పతి పుత్ర సేవక ఐశ్వర్య భవనాది లౌకిక సుఖసామగ్రి, ఆభరణ, చందనాదులు, రుచికరమైన ఆహారాది ఇహలోక సుఖాల యెడలను, పారలౌకికమైన స్వర్గ సుఖాదుల యెడలను విరక్తి కలవాడు యోగానికి అధికారి; అని భావం. అలాగే

బ్రాహ్మణ క్షత్రియ విశాం స్త్రీ శూద్రాణాం చ పావనమ్,
శాంతయే కర్మణా మన్యద్యోగాన్నాస్తి విముక్తయే.

బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య స్త్రీ శూద్రుల్లో ఎవరైనాసరే, తాము శాంతి సుఖప్రాప్తి రూపమైన మోక్షాన్ని పొందటానికి యోగ మొక్కటే సాధనం. అంటే, వీరంతా యోగాభ్యాసానికి అర్హులే! అంటే జాతి, లింగాలతో సంబంధం ఏమీ లేదు. అట్లాగే,

యువా వృద్ధోఽతి వృద్ధో వా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా
అభ్యాసాత్సిద్ధి మాప్నోతి సర్వయోగేష్వతన్ద్రితః.

యువకులు, వృద్ధులు, అతివృద్ధులు, రోగిష్ఠివాళ్ళు, బలహీనులు ఎవరైనా సరే యోగాభ్యాసం చేసినందువల్ల తప్పక సిద్ధి లభిస్తుంది. అయితే, ఏ విధమైన సోమరితనము లేకుండా సాధన చేయాలి. దీనినిబట్టి యోగాభ్యాసానికి వయస్సుతో సంబంధం ఏమీ లేదని తెలుస్తోంది. అయితే, మంచి గురువు మాత్రం అవసరం. ఈ విషయాన్నే ముండకోపనిషత్తులో—

పరీక్ష్య లోకాన్ కర్మచితాన్ బ్రాహ్మణో
నిర్వేదమాయాన్నాస్త్యకృతః కృతేన
తద్విజ్ఞానార్థం సగురుమేవాభిగచ్ఛేత్
సమిత్పాణిః శ్రోత్రియం బ్రహ్మనిష్ఠమ్.
(ముం. ఉ. 1-2-12)

కర్మలవల్ల కలిగే లోకాన్ని గూర్చి తెలుసుకొని, బ్రాహ్మణుడు వైరాగ్యాన్ని పూని, బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందటానికై సమిధలు చేతబూని, బ్రహ్మనిష్ఠుడైన గురువును ఆశ్రయించాలి; అని అన్నారు. అట్లాగే కఠోపనిషత్తులో—

"నైషాతర్కేణ మతిరాపనేయా
ప్రోక్తాన్యేనైవ సుజ్ఞానాయ ప్రేష్ఠ" (కఠ. 1-2-9)

ఆత్మబుద్ధి అనేది తర్కంవల్ల లభించేది కాదు. ఇతరులవల్ల బోధింపబడినప్పుడే లభిస్తుంది; అన్నారు. అట్లాగే—

"గురురేవ హరిః సాక్షాన్నాన్యః ఇత్యబ్రవీచ్ఛ్రుతిః"
(బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు - 31)

సాక్షాత్తు, గురువే హరి. గురువును మించిన భగవంతుడు లేడని శ్రుతి చెపుతోంది. కాబట్టి యోగసాధకుడు సద్గురువును పొందాలి.

యోగసాధకునికి సహాయపడే సాధనాలు—

ఈ దిగువ ఆరు విషయాలు సాధకునికి అభ్యాసం చేయటంలో సహాయపడతాయి. 1. ఉత్సాహము 2. సాహ

సము 3. ధైర్యము 4. తత్త్వజ్ఞానము 5. నిశ్చయము 6. లోకులయొక్క సాంగత్యాన్ని పరిత్యజించి దూరంగా ఉండటం అనేవి సాధకునికి ఉండాల్సిన గుణాలు.

యోగాభ్యాసంలో కలిగే విఘ్నాలు—1. ఆలస్యము 2. ఉపభోగము అంటే, విషయాలను అనుభవించటం 3. (కీర్తి) తనను ఇతరులు పొగడాలని కోరుకోవటం, అట్లా పొగడినప్పుడు ఉబ్బిపోవటం 4. ఉదాసీనత. పతంజలి చెప్పిన యోగవిఘ్నాలను తరువాత చూద్దాం. ఇవన్నీ వాటిలో అంతర్భావం చెందుతాయి.

యోగాభ్యాసారంభానికి అనువైన కాలం—

వసంత, శరదృతువులు రెండూ యోగాభ్యాసం ఆరంభించటానికి అనువైన కాలం అని, ఈ కాలంలో ప్రారంభించటంవల్ల విఘ్నాలు రావనీ, వచ్చినా వెంటనే తొలగిపోతాయనీ శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. హేమంత, శిశిర, గ్రీష్మ, వర్షర్తువులు యోగాభ్యాసం ఆరంభించటానికి తగిన ఋతువులు కావు. ఈ ఋతువులు యోగారంభకులకు రోగాల్ని కలిగిస్తాయి.

యోగాభ్యాసకునికి హితకరమైన ఆహారం—

శాలిధాన్యం, యవలు, గోధుమపిండి, పెసర, మినుము, సెనగలు మొదలైనవి బాగుచేసి, ఉడికించి తిన వచ్చు. పొట్లకాయ, పనసకాయ, కాకర, దానిమ్మ,

అరటి, అత్తి మొదలైనవి తినవచ్చు. ఆరంభంలో నెయ్యి, పాలు మంచివి. అభ్యాసం దృఢమైన పిమ్మట నియమాలు అంతగా ఉండవు.

యోగాభ్యాసాన్ని పాడుచేసే పనులు—

అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః
జనసంగశ్చ లౌల్యం చ షడ్భిర్యోగో వినశ్యతి.
(హఠ. ప్ర. 1-15)

అధికాహారం, అధిక పరిశ్రమ (అనేక పనుల కోసం ప్రయత్నించటం) అతిగా మాట్లాడటం, అనేకమైన నియమాలను ఒక్కసారిగా ఏర్పరచుకొని వాటిని పాటించటానికి పూనుకోవటం దుష్టజనుల సాంగత్యంలో ఉండటం, చిత్తచాంచల్యం కలిగి ఉండటం అనేవి యోగాభ్యాసాన్ని పాడుచేస్తాయి.

ఏ యోగాభ్యాసంలోనైనా పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు—

మనం ఉపాసన చేసేటప్పుడు గాని, జపం చేసేటప్పుడు గాని, కర్మద్వారా భగవంతుని పూజించేటప్పుడు గాని, పరమాత్మను గూర్చిన ధ్యానం చేసేటప్పుడు గాని, ఈ దిగువ విషయాలు తెలుసుకొని ఆచరించాలి. ముందుగా, ఇంద్రియాలన్నింటిని నిగ్రహించి పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి, ఉపద్రవశూన్యమైన, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో సుఖంగా ఉండేటట్లు కూర్చుండి మనస్సును పరమాత్మవైపుకు మర

ల్చాలి. ఆ పరమాత్మను గురించే ఆలోచించాలి - ఆతనినే ధ్యానించాలి. ఆతని యందే లీనం కావాలి. ఈ విధంగా చేయని పూజగాని, ఉపాసనగాని, జపంగాని, కర్మలుగాని, యోగంగాని సత్ఫలితాన్ని ఈయదు; అనే విషయం సామాన్య బుద్ధికే గోచరిస్తుంది. కాబట్టి, ధ్యానయోగంలో ఈ దిగువ వివరింపబోయే అష్టాంగాలను అభ్యాసం చేయాలి. వీటిని గురించి తెలుసుకోవటానికి ఉపనిషత్తులతో బాటు, పతంజలి మహర్షి రచించిన యోగసూత్రాలు, ఆ యోగ సూత్రాలమీద నున్న వ్యాస భాష్యం మిక్కిలి సహాయ కారులౌతాయి. వీటిని గూర్చిన జ్ఞానం లేనిదే ఏ యోగమూ ఫలించదు. ఎవరైనా సరే, వీటిని అంగీకరించి ఆచరించాల్సిందే!

## అష్టాంగాలు

ఇవి అవిద్యాది క్లేశాలు నశించటానికి ఉపయోగిస్తాయి. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు అష్టాంగాలని లోగడ చెప్పాం. వాటిని ఒక్కొక్కదానినే విపులంగా యిక్కడ వివరించటం జరుగుతుంది.

1. యమము :

యమము అనే యోగాంగం అయిదు విధాలుగా ఉంటుంది - అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మ

చర్యము, అప్రతిగ్రహము అని. వీటిని గురించి తరువాత వివరింపబడుతుంది.

2. నియమము :

అనే యోగాంగం అయిదు విధాలుగా ఉంటుంది - శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము అని.

3. ఆసనము :

అనే యోగాంగంలో అనేక రకాల ఆసనాలు ఉన్నాయి. వీటిని గూర్చి తరువాత వివరింపబడుతుంది. ఉపద్రవరహితమైన చోట, స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండే అనుకూల పద్ధతిలో కూర్చోవటమే ఆసనం.

4. ప్రాణాయామము :

ప్రాణ అపాన సమానాది వాయువుల సహాయంతో, మనస్సును నిరోధించటానికై చేసే అభ్యాసాన్ని ప్రాణాయామం అంటారు. అంటే, శ్వాస ప్రశ్వాసల గమనాన్ని మెల్ల మెల్లగా అడ్డగించటానికి చేసే అభ్యాసం. దీనిని తరువాత వివరించటం జరుగుతుంది.

5. ప్రత్యాహారం:

సాధకుడు, తన మనస్సును జయించినప్పుడు, అంటే, పరమేశ్వరుని గూర్చిన స్మరణ తప్ప, ఇతర విషయాల వైపుకు మనస్సు పోకుండా ఉన్నప్పుడు, ఇంద్రియాలన్నీ జయింపబడినట్లే! ఈ విధంగా జితేంద్రియుడైన యోగి, తన

మనస్సును దేనిమీద లగ్నం చేయాలంటే దానిమీద లగ్నం చేయగలడు. మనస్సును ఎక్కడికి పంపి, దేనిమీద నిలపాలంటే దానిమీద లగ్నం చేయగలడు. ఈ విధంగా, ఈశ్వర ధ్యానంలో - ఉపాసనలో - బాహ్యావిషయాల నుండి మనస్సును మరల్చి, చిత్తాన్ని, ఇంద్రియాల్ని వశంలో ఉంచుకోగలగటం ప్రత్యాహారం.

6. ధారణ:

పైన చెప్పబడిన అయిదు యోగాంగాలను సాధించినప్పుడు ఈ ఆరవదైన ధారణ అలవడుతుంది. ధారణ అంటే, మనస్సును స్థిరంగా చేసుకొని (చాంచల్యం లేకుండా చేసుకొని) ఏదో ఒక నిశ్చితమైన ప్రదేశంలో, సమస్త ఇంద్రియాలతో సహా మనస్సును స్థిరంగా నిలపటం. అంటే, నాభి, హృదయం, నాసికాగ్రం (సుషుమ్న స్థానమైన భ్రూమధ్యం) జిహ్వాగ్రం (కొండ నాలుకవద్ద) మొదలైన స్థలాలలో స్థిరంగా ఉంచి, ఓంకార స్వరూపాన్ని గూర్చిగాని, పరమేశ్వరుని గూర్చిగాని ఆలోచన చేయటం ధారణ అవుతుంది.

7. ధ్యానము:

ధారణకు పిమ్మట, మనస్సును స్థిరంగా నిలిపి ఉంచిన స్థలంలో (నాభి, నాసికాగ్రం మొదలైనచోట్ల) ధ్యానం చేయాలి. అట్టి ఆ ధ్యాన సమయంలో, ఈశ్వరుని తప్ప ఇతర విషయాలకు సంబంధించిన ఆలోచన ఉండరాదు.

అంతర్యామియందు, జ్ఞానంలో పూర్తిగా నిమగ్నుడు కావాలి. స్థిరంగా, నిలకడతో, తదేకచిత్తంతో నది, సముద్రంలో ప్రవేశించేటట్లుగా, సాధకుని చిత్తం పరమానంద స్వరూపమైన పరమాత్మయందు లీనం కావాలి.

8. సమాధి:

పైన చెప్పబడిన ఏడు అంగాలకు ఫలం సమాధి. పరమేశ్వరునియొక్క ఆనందస్వరూపంలో నిమగ్నుడైన సాధకుడు తనను తాను మరచిపోతాడు. ఆనందస్వరూప స్థితిని పొందుతాడు. పరమేశ్వరుడు తప్ప, తనదంటూ వేరే అస్తిత్వం ఉండదు. ధ్యానంలో - ధ్యానం చేసేవాడు, ధ్యేయపదార్థం, ధ్యానానికి సాధనమైన చిత్తం అనేవి ఉంటాయి. సమాధిలో, ఇవి మూడూ కూడా లయం చెందుతాయి. ఈ ఎనిమిది అంగాలను గూర్చి ఇంకా విపులంగా తరువాత చెప్పటం జరుగుతుంది. ఇక్కడ మనం గ్రహించాల్సిన విషయం ఏమంటే, యోగమనే శబ్దాన్ని జోడించి, సాంఖ్యయోగం, జ్ఞానయోగం, కర్మయోగం, క్రియాయోగం, ఉపాసనాయోగం, కర్మసన్న్యాస యోగం, ధ్యానయోగం, భావాతీత ధ్యానయోగం, లయయోగం, నాదయోగం, రాజయోగం, రసానందయోగం, అంటూ రకరకాల పేర్లు చెప్పటం మనం వింటున్నాం. మన వేదాంత గ్రంథాల్లో, భగవద్గీతాది గ్రంథాల్లో రకరకాల పేర్లు ఉదహరించటం జరిగింది.

అయితే, ఏ యోగం అని పేరు పెట్టినా, ఏ యోగాన్ని ఆచరించదలచినా, పైన చెప్పబడిన ఎనిమిది అంగాలూ తప్పని సరిగా ఆచరింపదగినవనీ, ప్రతి యోగానికీ ఇవి అంగాలేననీ గ్రహించటం అవసరం.

అయితే, ధారణ ధ్యానము సమాధి అనేవి (నాభి మొదలైన ప్రదేశాలలో మనస్సును చాంచల్యం లేకుండా నిలపటం, ఆ స్థానాన్ని గూర్చిన ధ్యానం, ధ్యేయవస్తువు నందు చిత్తం లయమైపోవటం అనేవి) మూడూ విభజింప రానంత సూక్ష్మ కాలభేదంతో ఉండి, ఈ మూడింటి ఫలమూ కూడా పరమానంద స్వరూపమైన దొరకటే అవుతుంది. యోగశాస్త్రంలో, ధారణ ధ్యానసమాధులు మూడింటిని కలిపి 'సంయమం' అంటారు. ఈ ఉపాసనా యోగాన్ని గూర్చి ఛాందోగ్యాది ఉపనిషత్తులన్నీ విపులంగానే చెప్పి నాయి. కాబట్టి సాధకుడు ఆయా ఉపనిషత్తులలో చెప్ప బడిన ఆత్మతత్త్వాన్ని గురించి కూడా తప్పక తెలిసికొని ఉండాలి.

ఇంతవరకు చెప్పినదాని సారాంశం ఏమంటే—ఏ విధమైన యోగం అయినా, ఈ అష్టాంగాలు అవసరమే అని, ఈ అష్టాంగ సాధన మొదటి నుండి సాధకుడు ఆరంభిం చాలనీ, ఆతని పురుషార్థం - యోగపరిశ్రమ అధికమైన కొలది—ఆతని శ్రద్ధ, భక్తి, ఆస్తిక్యబుద్ధి మొదలైన సద్గుణా లన్నీ—వృద్ధి అయిన కొలదీ, ఈ అష్టాంగాలు పరిపక్వమై

సంపూర్ణ సమాధి స్థితికి (నిర్వికల్ప సమాధిస్థితికి) దారి తీస్తా యని గ్రహించాలి. ఇప్పుడిక ఈ అష్టాంగయోగ సాధనను గురించి తెలుసుకుందాం.

పతంజలి మహర్షి, యోగము అంటే చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించటం అన్నాడు—"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" (పా. యో. 1–2) అని. ఈ చిత్తవృత్తుల్ని గురించి తెలుసుకుందాం.

"వృత్తయః పంచతయ్యః క్లిష్టాఽక్లిష్టాః" (పా. యో. 1–5)
"ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రా స్మృతయః"
(పా. యో. 1–6)

అనే పాతంజల యోగసూత్రాల ననుసరించి చిత్త వృత్తులు అయిదు. ప్రమాణము, విపర్యయము, వికల్పము, నిద్ర, స్మృతి అనేవి. ఇది, ఒక్కొక్కటి క్లిష్టము, అక్లిష్టము (క్లేశము, అక్లేశము) అని రెండేసి విధాలుగా ఉంటాయి. అంటే, ఈ వృత్తులు విషయాసక్తములై పరమేశ్వరునికి విముఖంగా ఉంటే, అవి క్లిష్టాలు. పరమేశ్వరునికి అభిముఖంగా వర్తించేవి అక్లిష్టాలు; అని గ్రహించాలి. ఇక, ఈ చిత్తవృత్తుల్ని గురించి తెలుసుకుందాం—

ప్రమాణ వృత్తి:

న్యాయశాస్త్రాన్ని అనుసరించి ప్రమాణాలు ఎనిమిది విధాలుగా ఉంటాయి—ప్రత్యక్షము, అనుమానము, ఉప

మానము, శబ్దము, ఐతిహ్యము, అర్థాపత్తి, సంభవం, అభావం అని.

పాతంజల యోగదర్శనంలో "తత్ర ప్రత్యక్షానుమానాగమాః ప్రమాణాని" (పా. యో. 1-7) అని. ఈ ప్రమాణాలు ప్రత్యక్షము, అనుమానము, శబ్దము అని మూడు విధాలుగా చెప్పారు. మిగతావన్నీ ఈ మూడింటిలోనే అంతర్భావం చెందుతా యంటారు.

ప్రత్యక్ష ప్రమాణం:

"ఇంద్రియార్థ సన్నికర్షోత్పన్నం జ్ఞాన మవ్యపదేశ్య,
మవ్యభిచారి వ్యవసాయాత్మకమ్ ప్రత్యక్షమ్."
(గౌ. న్యా. ద. 1-1-4)

ఇంద్రియాల ద్వారా మనకు కలిగే జ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్ష ప్రమాణం అంటారు. అది భ్రమాత్మకం అయి ఉండరాదు. నిశ్చయ జ్ఞానం కలదై ఉండాలి. సంశయానికి తావుండరాదు.

అనుమాన ప్రమాణం:

దీనినే ఊహ అనవచ్చు. ఊహించటంవల్ల కలిగే జ్ఞానం. "అథ తత్పూర్వకం త్రివిధ మనుమానం పూర్వవచ్ఛేషవత్ సామాన్యతో దృష్టంచ" (గౌ. న్యా. ద. 1-1-5) ప్రత్యక్షం పిమ్మట ఏ వృత్తి ద్వారా జ్ఞానం కలుగుతుందో, దానిని అనుమానం అంటారు. ఒక పదార్థం యొక్క

చిహ్నాన్ని చూడటంవల్ల, ఆ పదార్థానికి సంబంధించిన జ్ఞానం కలిగితే దానిని అనుమానవృత్తి అంటారు. అయితే, ఈ అనుమాన జ్ఞానం కలగాలంటే, ముందుగా ఆ వస్తువును గూర్చిన ప్రత్యక్షజ్ఞానం కలిగి ఉండాలి. ఈ అనుమాన మనేది మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. (అ) పూర్వవత్ — కారణాన్ని చూడగానే కార్యానికి సంబంధించిన జ్ఞానం కలగటం. ఉదా: ఆకాశంలో మబ్బులు అనే కారణాన్ని చూడగానే రాబోయే వర్షాన్ని గూర్చిన జ్ఞానం కలగటం. (ఆ) శేషవత్ — కార్యాన్ని చూడగానే దాని కారణానికి సంబంధించిన జ్ఞానం కలగటం. ఉదా: కొడుకును (కార్యాన్ని) చూచి, ఆతని తండ్రియొక్క ఉనికిని (కారణాన్ని) ఊహించి నట్లు. (ఇ) సామాన్యతో దృష్టం—ఒకదాని కొకటి ఏదీ కారణంగాని, కార్యంగాని, కాకపోయినా, ఏదో ఒక విధ మైన సాధర్మ్యం వాటిలో ఉండటంవల్ల ఊహించటం. ఉదా: నడవకుండా ఎవడూ వేరొక చోటుకు చేరలేడు. కాబట్టి, ఒక మనిషి ఒక చోటుకు చేరలేదంటే, ఆ మనిషి తానున్న చోటునుండి కదలి నడవలేదని ఊహించటం.

ఉపమానం:

"ప్రసిద్ధ సాధర్మ్యా త్సాధ్యసాధన ముపమానం" న్యా. ద. 1-1-6 ప్రసిద్ధమైనట్టి సాదృశ్యాన్నిబట్టి—పోలికను బట్టి, మనం సాధించవలసిన దానిని (సాధ్యాన్ని) సాధించ టాన్ని (తెలుసుకోవటాన్ని) ఉపమానం అంటారు. అంటే -

సమాన ధర్మాన్ని బట్టి కలిగే జ్ఞానమే ఉపమాన ప్రమాణం అని గ్రహించాలి.

ఉదా: మనం పెద్ద పులిని చూడలేదు. కాని పిల్లిని చూచాము. ఆ రెంటిలోనూ సాదృశ్యం ఉంది. ఆకారం వగైరా సాదృశ్య జ్ఞానాన్ని బట్టి మనం తెలుసుకోవాల్సిన పులిని ఊహించగలుగుతున్నాం. మనం గవయ మృగాన్ని చూడలేదు. (గవయము=వన్యవృషభం) కాని, ఆవును చూచాము కాబట్టి దానిలాగా నల్లగా ఉండే ఆ అడవి జంతువును ఊహించగలం.

4. శబ్దప్రమాణం—ఆగమ ప్రమాణం:

"ఆప్తోప దేశః శబ్దః" (న్యా. ద. 1-1-7) ఆప్తము అంటే ప్రకృత వాక్యంయొక్క యథార్థ జ్ఞానం. 'ఆప్తులు' అంటే ప్రకృతవాక్యం యొక్క యథార్థ జ్ఞానం కలవారు. అట్టి ఆప్తులచే ఉపదేశింపబడినది శబ్దప్రమాణం.

ఉదా: "ఋతేజ్ఞానాన్న ముక్తిః" జ్ఞానం లేనిదే ముక్తి లభించదు అనే వాక్యం ఉంది. ఇది ఆప్తులైనవారి యొక్క వచనం—అట్టివారిచే రచింపబడిన శాస్త్రవచనం. ఆప్తులందరికంటె గొప్పవాడు పరమేశ్వరుడు. ఆయన చెప్పినది వేదం. కాబట్టి వేదం ఆప్తవచనం అవుతుంది. దీనినే ఆగమ ప్రమాణం అంటారు.

5. ఐతిహ్యము :

"ఐతిహ్య శబ్దోపగత మాప్తోపదిష్టం గ్రాహ్యమ్"

ఇతి+హ+ఆస=అత డిట్లా చెప్పాడు (లేక) అది ఈ విధంగా నిశ్చయింపబడ్డది; అని అర్థం. అంటే, ఎవరిదైనా జీవితచరిత్ర కూడా ఇతిహాసమే! అందుచేత సత్యపారాయణులైనవారు చెప్పిన ఉపదేశాన్ని కూడా ఐతిహ్యం అనే అనుకోవాలి.

ఉదా: వ్యాసుడు చెప్పిన భారతం. ఐతరేయ, శతపథ బ్రాహ్మణాల్లో చెప్పబడిన దేవాసుర సంగ్రామం లాంటి కథలన్నీ ఐతిహ్యాలే! కాబట్టి, అవి ప్రమాణాలే!

6. అర్థాపత్తి :

"అర్థాదాపద్యతే సార్థాపత్తిః" ఒక విషయాన్ని చెప్పినప్పుడు, దానికి విరుద్ధమైన, వ్యతిరేకమైన జ్ఞానం కలిగితే అది అర్థాపత్తి.

ఉదా: "దేవదత్తుడు బలిసిపోతున్నాడు. అతడు పగలు భుజింపడు" అనే విషయాన్ని చెప్పినప్పుడు, భోజనం చేయకపోతే బలియటం అసంభవం కాబట్టి, 'రాత్రిపూట భోజనం చేస్తున్నాడు' అనే సందర్భోచితమైన అర్థజ్ఞానం మనకు కలుగుతోంది. కాబట్టి, ఇది అర్థాపత్తి. అట్లాగే, "మేఘం ఉంటే వర్షం కురుస్తుంది" అనే వాక్యం ఉంది. ఈ వాక్యాన్నిబట్టి ఇందుకు విరుద్ధమైన అర్థాన్ని "మేఘం లేకపోతే వర్షం కురియదు" అని గ్రహిస్తున్నాము. ఈ విధమైన ప్రమాణంవల్ల కలిగే జ్ఞానమే అర్థాపత్తి.

7. సంభవం :

ఏ సందర్భంలోనైనా, ఒక పని జరగటానికి గాని, ఒక విషయం జరగటానికి గాని అవకాశం ఉన్నప్పుడు దానిని సంభవ ప్రమాణం అంటారు.

ఉదా: తల్లిదండ్రులు (దంపతులు) ఉన్నప్పుడు సంతానం కలగటానికి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఈ విధమైన జ్ఞానం సంభవప్రమాణం అవుతుంది. దీనికి పూర్తిగా భిన్నమైనది అసంభవ ప్రమాణం.

ఉదా: చచ్చిపోయినవాడు బ్రతకటం, పర్వతాన్ని పైకి ఎత్తటం, నీళ్ళలో రాళ్ళు తేలటం లాంటివి. ఇవన్నీ సృష్టిక్రమానికి వ్యతిరేకమైనవి, కాబట్టి అసంభవాలు, సృష్టిక్రమానికి అనుకూలమైనవన్నీ సంభవ ప్రమాణాలు.

8. అభావం :

ఎక్కడా ఎన్నడూ జరగనిదానిని ఉండటానికి అవకాశం లేనిదానిని అభావం అంటారు.

"న చతుష్ట్వ మైతిహ్యార్థాపత్తి సంభవా భావ ప్రామాణ్యాత్." (న్యా. ద. 2-2-1)

"శబ్ద ఏతిహ్య నర్థాంతర భావాదనుమానేఽర్థాపత్తి సంభవ భావానర్థాంతర భావాచ్చా ప్రతిషేధః" (న్యా. ద. 2-2-2)

శబ్దప్రమాణంలో ఐతిహ్యము, అనుమాన ప్రమాణంలో అర్థాపత్తి, సంభవము, అభావము అనేవి అంత

ర్భావం చెందుతాయి. అప్పుడిక ప్రత్యక్షము, అను మానము, శబ్దము, ఉపమానము అనే నాలుగు ప్రమాణాలే మిగులుతాయి; అని న్యాయదర్శనంలో చెప్పబడ్డది.

ఇంతవరకు అయిదు చిత్తవృత్తుల్లోనూ, మొదటిదైన 'ప్రమాణము' అనే చిత్తవృత్తిని, అందులోని అవాంతర భేదాలను వివరించటం జరిగింది.

ఇక రెండవ చిత్తవృత్తి—

విపర్యయము :

"విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞాన మతద్రూపమ్" (పా. యో. 1-8) ఈ విపర్యయ వృత్తినే మిథ్యాజ్ఞానం అనవచ్చు. ఇది సత్యస్వరూపాన్ని కప్పివేస్తుంది. అంటే, ఈ విపర్యయ వృత్తిద్వారా ఒక పదార్థం యొక్క సత్య స్వరూపం మరుగున పడిపోయి, అసత్య రూపం వ్యక్తమౌతుంది.

ఉదా: ముత్యపు చిప్పయందు రజతభ్రాంతి, త్రాటియందు సర్పమనే భ్రాంతి. ఈ విపర్యయవృత్తినే 'అవిద్య' అని కూడా అంటారు. ఈ అవిద్యను గురించి తరువాత వివరింపబడుతుంది. మూడవది వికల్పవృత్తి.

3. వికల్పము :

"శబ్ద జ్ఞానానుపాతీ వస్తుశూన్యో వికల్పః" (పా. యో. 1-9) ఒక శబ్దం ఉంటుంది. కాని, ఆ శబ్దానికి సంబంధించిన అర్థం ఎవరికీ లభించదు, కనిపించదు. అంటే,

ఒక పదార్థమంటూ ఏదీ లేకపోయినా, కేవలం శబ్దంవల్ల మాత్రమే దేనిని గురించిన జ్ఞానమైనా కలిగితే అది వికల్ప వృత్తివల్ల కలిగిన జ్ఞానమన్న మాట.

ఉదా: 'వంధ్యా పుత్రుడు'. గొడ్రాలికి పుత్రు డుండటం అసంభవం. కాని, ఆ శబ్దంవల్ల మనకు దాని అర్థం మాత్రం గోచరిస్తుంది – వంధ్యా పుత్రుడు కనిపించక పోయినా. అట్లాగే, ఆకాశ కుసుమం, కుందేటి కొమ్ము; మొదలగునవి.

(ఈ వికల్పవృత్తిలో కూడా, విపర్యయ వృత్తిలో లాగా సంశయాత్మక జ్ఞానం – భ్రమాత్మక జ్ఞానం – ఉంటుంది. ఈ రెంటికి భేదమేమంటే – విపర్యయ వృత్తిలో జ్ఞేయ పదార్థం అనేది తప్పకుండా ఉంటుంది. (రజ్జువులోని సర్పంలాగా) కాని విపర్యయ వృత్తిలో జ్ఞేయపదార్థం అసలు ఉండదు. (వంధ్యయొక్క పుత్రు డుండనట్లు) కేవలం శబ్దజ్ఞానం మాత్రమే ఉంటుంది.

4. నిద్రావృత్తి:

"అభావప్రత్యయా లంబనా వృత్తిర్నిద్రా" (పా. యో. 1-10) అభావజ్ఞానము — అభావము ఆలంబనము (ఆధారంగా) గా కలిగి ఉన్నట్టి వృత్తిని నిద్ర అంటారు. అంటే, ఏమీ లేని శూన్యస్థితి, అజ్ఞానం అనే అంధకారంతో కూడిన వృత్తి అన్నమాట. అందులో ప్రపంచానికి సంబం

ధించిన పదార్థాలు ఏవీ ఉండవు. నిద్ర అనేది అభావజ్ఞానం (శూన్యజ్ఞానం) మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది తమోగుణ ప్రధానమైనది. ఇతర వృత్తుల్ని లాగానే, సాధకుడు దీనిని కూడా జయించవచ్చు.

ఈ నిద్రావృత్తిని మూడు విధాలుగా విభజిస్తారు—

అ) తమోగుణ ప్రధానమైన నిద్రావృత్తి: రాత్రి అంతా నిద్రించినా, తెల్లవారి లేచేటప్పుడు, సోమరితనంతో, బద్ధకంతో, అతి కష్టంమీద లేచేటట్లయితే, అది తమోగుణ ప్రధానమైన నిద్రావృత్తి. ఇందులో ఇంకా నిద్రపోవాలనే కోరిక బలంగా ఉంటుంది.

ఆ) రజోగుణ ప్రధానమైన నిద్రావృత్తి: రాత్రి అంతా నిద్రపోతాడు. కాని, ప్రాతఃకాలంలో లేచినప్పుడు, తనకు రాత్రి అంతా తృప్తిగా నిద్రపట్టలేదని అంటాడు. పగలు సోమరితనంగా, బద్ధకంగా ఉంటాడు.

ఇ) సత్త్వగుణ ప్రధానమైన నిద్రావృత్తి: ఇది యోగులకు లభిస్తుంది. కేవలం నాలుగు గంటలపాటు నిద్రించినప్పటికీ, హాయిగా నిద్రపోయినామనే సంతోషాన్ని, తృప్తినీ అనుభవిస్తాడు.

ఈ మూడు రకాల నిద్రావృత్తుల్నీ, మనం 'స్మృతి' అనే అయిదవ వృత్తితో గ్రహించగలుగుతాం. నిద్రలో ఈ స్మృతిజ్ఞానం అనేది లేకపోతే, మేల్కొన్న తరువాత దాని అనుభవాన్ని (నిద్రానుభవాన్ని) చెప్పలేము గదా!

ఈ నిద్రావృత్తినే కొందరు రెండు రకాలుగా మాత్రమే విభజిస్తారు — (అ) ఆవరణ వృత్తి (ఆ) లయ వృత్తి అని.

ఆవరణ వృత్తిలో, మేఘం ఆకాశాన్ని ఆవరించి కప్పివేసినట్లుగా, మెల్లగా జ్ఞానాన్ని కప్పివేయటాన్ని ఆవరణ నిద్రావృత్తి అంటారు. అంటే, ఇది నిద్రావృత్తికి పూర్వ రూపమన్న మాట.

ఆ) లయ నిద్రావృత్తి: ఇందులో జీవుడు నిద్రా వశుడై సమస్తము మరచిపోతాడు. ధ్యానయోగం ద్వారా పైన చెప్పిన అన్ని రకాల నిద్రావృత్తుల్ని జయించాలి.

స్మృతి వృత్తి: ''అనుభూత విషయా సంప్రమోషః స్మృతిః. (పా. యో. 1–11) అనుభూతమైన పదార్థాల్ని లేక విషయాల్ని గూర్చి మళ్ళీ ఆలోచించటాన్ని స్మృతి అంటారు. దీనినే జ్ఞాపకం చేసుకోవటం అంటాము. అంటే, ఇంద్రియాల ద్వారా మనం అనుభవించిన జ్ఞానాన్ని మరచి పోకుండా మళ్లీ గుర్తుచేసుకోవటాన్ని స్మృతివృత్తి అంటారు. ఈ స్మృతివృత్తికి పూర్వం అనుభవ జ్ఞానం తప్పకుండా ఉండాలి అని తెలుస్తోంది. ఈ స్మృతివృత్తిని రెండుగా విభజిస్తారు—(1) భావిత స్మర్తవ్యం (2) అభావిత స్మర్తవ్యం అని. భావిత స్మర్తవ్యం అంటే, జాగ్రదవస్థలోగాని, స్వప్నా వస్థలోగాని అనుభవించిన విషయాలకు సంబంధించినట్టి

స్మృతి. అభావిత స్మర్తవ్యం అంటే, అనుభూతము కాని దానిని గూర్చిన స్మరణము.

వృత్తియామము (లేక) వృత్తినిరోధము:

పైన చెప్పబడిన చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించటం యోగి యొక్క కర్తవ్యం. చిత్తవృత్తుల్ని అడ్డగించటాన్నే 'వృత్తి యామము' అని అంటారు — ప్రాణాలను నిరోధించటాన్ని ప్రాణాయామం అన్నట్లు. వీటిని - వృత్తుల్ని - నిరోధించట మంటే, చెడుపనులవైపుకు, ఈశ్వరునికి ప్రతికూలమైన విష యాలవైపుకు పోకుండా అడ్డగించటం అన్నమాట. ఇట్లా వృత్తియామానికి-చిత్తవృత్తి నిరోధానికి, పాతంజల యోగ సూత్రాల్లో కొన్ని ఉపాయాలను చెప్పారు.

మొదటి వృత్తియామము: "అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః" (పా. యో. 1-12) అభ్యాసం ద్వారా, వైరాగ్యం ద్వారా పైన చెప్పబడిన చిత్తవృత్తుల్ని నిరో ధించవచ్చు. అంటే, నిరంతరం ఈశ్వరుని గూర్చిన ధ్యానం చేస్తూ, యోగక్రియల్ని పాటిస్తూ, వాటిని నిరోధించటానికి పూనుకోవటం అభ్యాసం అవుతుంది. ఈ ప్రపంచము, మన శరీరం, ఈ ప్రాపంచిక వస్తువులు, ఈ జీవితం నిస్సారమనీ, అన్నీ నాశనమైపోయేవేననీ, వాటి వెంటపడి పరుగెత్తటం అజ్ఞానమని తలచి, వైరాగ్యభావాన్ని దృఢం చేసుకొంటూ వృత్తుల్ని నిరోధించవచ్చు.

రెండవ వృత్తి యామము: "ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా" (పా. యో. 1-23) ఈశ్వర ప్రణిధానము అంటే, ఈశ్వరుని మీది భక్తి. ఈశ్వరుని యందు సంపూర్ణమైన భక్తి ఉంటే, ఆ భక్తిద్వారా సమాధి స్థితి లభిస్తుంది. ఈ విధంగా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగితే, అది రెండవ వృత్తి యామానికి ఉపాయం అన్నమాట.

ఈ సందర్భంలోనే పతంజలి మహర్షి, ఈశ్వరుని లక్షణాలను ఈ విధంగా చెప్పారు. దీనిని గురించి కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే ఈశ్వరుని మీద భక్తి కుదరదు గదా! ఈశ్వరుడంటే పరమాత్మ, పరబ్రహ్మము అని ముందుగా గ్రహించాలి లేకపోతే త్రిమూర్తుల్లో ఒకరైన శివుడనే అర్థాన్ని గ్రహించి అసహనాన్ని భేదభావాన్ని అనాదరనాన్ని పెంచుకొనే అవకాశం ఉంది.

"క్లేశ కర్మ విపాకాశయైరపరామృష్టః పురుష విశేషః ఈశ్వరః"

(పా. యో. 1-24)

అవిద్యాది పంచక్లేశాలు (అవిద్య, అస్మిత, రాగం, ద్వేషం, అభినివేశం) గాని, పాప పుణ్య కర్మల సంస్కార వాసనలు గాని, అంటనట్టి, ఏ విధమైన బంధనాలూ లేనట్టి పూర్ణ పురుషుణ్ణి ఈశ్వరుడంటారు. ఈ పురుషుడు జీవుని కంటె భిన్నుడు. జీవుడు అవిద్యాజన్యమైన కర్మలు చేస్తూ వాటి

చేత బంధితుడౌతూ ఉంటాడు - ఆ కర్మఫలాల్ని తాను పర తంత్రుడై అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. ఈశ్వరుడు కర్మలకు, కర్మఫలాలకు అతీతుడు. అంతే కాదు—

"తత్ర నిరతిశయమ్ సర్వజ్ఞ బీజమ్" (పా. యో. 1-25)

ఈశ్వరుడు సర్వజ్ఞుడు. ఆతనికున్న జ్ఞానం అనంత మైనది. అందుకే నిరతిశయమైన జ్ఞానం కలవాడు. అతడు జ్ఞానానికి పరాకాష్ఠ. ఆతని శక్తికి సైతం అంతు లేదు. జీవుని జ్ఞానానికిగాని, శక్తికి గాని ఒక హద్దు ఉంటుంది. కాబట్టి పరిమిత జ్ఞానశక్తి సంపన్నుడైన జీవుడు, నిరతిశయ జ్ఞాన సంపన్నుడు, అనంతశక్తి సంపన్నుడు అయిన ఈశ్వరుని గూర్చిన ధ్యానం చేయాలి - ఉపాసన చేయాలి.

ఇంకా అతని గొప్పతనం చెప్పాలంటే—

"స పూర్వేషా మపి గురుః కాలేనా నవచ్ఛేదాత్"

(పా. యో. 1-26)

ఆ ఈశ్వరుడు, గురువు లందరికీ గురువులైన ప్రాచీన మహర్షు లందరికీ గురువు. ఆ ఈశ్వరునికి, పరమగురువుకు, కాలంవల్ల కలిగే అవధులు (హద్దులు) అంటూ ఏవీ ఉండవు. అతనికి పూర్వం గురువు లంటూ ఎవరూ లేరని భావం. ఆతనికి, వయస్సువల్లగాని, బాల్య యౌవనాది అవ స్థలవల్లగాని, పుట్టుక, చావు మొదలైన కాలంవల్ల వచ్చే మార్పులు, హద్దులు అంటూ ఏవీ లేవు. అతడు బ్రహ్మాది

దేవత లందరికీ ఆద్యుడు. సత్యమైన వేదాలద్వారా, సత్యోపదేశాలు చేసిన పరమేశ్వరుడే ఆదిగురువు. అతడు నిత్యుడు. కాబట్టి, జీవులు ఆతనిని ఉపాసించాలి. ఎట్లా?

"తస్య వాచకః ప్రణవః" (పా. యో. 1-27)

ఆ ఈశ్వరుని తెలియజేసే వాచకం ప్రణవం (ఓంకారం) అంటే, పరమేశ్వరునికి ఓంకారం అనేది పేరు. ఈ 'ఓం' అనేది (ప్రణవం) పరమేశ్వరుని తప్ప ఇతరమైన దానిని దేనినీ సూచించదు. పరమేశ్వరునికి ఎన్ని పేర్లైనా ఉండవచ్చు. వాటి అన్నింటిలోకి ఉత్తమోత్తమమైన పేరు ఓంకారం. (ఈ ప్రణవాన్ని గూర్చి, ప్రణవోపాసనను గూర్చి ఉపనిషత్తుల్లో విశేషంగా చెప్పబడ్డది.)

మూడవ వృత్తియామం: "తజ్జపస్తదర్థభావనమ్"

(పా. యో. 1-28)

ఓంకారమే - ప్రణవమే-పరమేశ్వరుడనే భావంతో, ఆ ప్రణవాన్ని జపం చేయాలి. జపం చేసేటప్పుడు, ఆ ప్రణవం యొక్క అర్థాన్ని లోలోపల భావన చేస్తూ జపించాలి. (ప్రణవార్థాన్ని ఉపనిషత్తులు చక్కగా విశదీకరించాయి.) ఆ విధంగా ప్రణవంయొక్క అర్థాన్ని భావన చేస్తూ జపించినందువల్ల ఉపాసకుని మనస్సు ఆ ప్రణవమందే (ఆ ఈశ్వరుని యందే) ఏకాగ్రమై, స్థిరమై, ఒక విధమైన జ్ఞానము, ఆనందము కలుగుతుంది. అట్లా జరిగినందువల్ల, పరమేశ్వ

రానుగ్రహం లభించి పరమేశ్వరుని మీద భక్తి క్రమంగా పెరుగుతుంది. ఈ విషయాన్నే, యోగసూత్ర భాష్యకర్తయైన వ్యాసుడు ఈ విధంగా విష్ణుపురాణంలోని శ్లోకాన్ని ఉదహరించాడు.

"స్వాధ్యాయాద్యోగమాసీత యోగాత్ స్వాధ్యాయ
మామనేత్,
స్వాధ్యాయ యోగ సంపత్త్యా పరమాత్మా ప్రకాశత
ఇతి."

(పా. యో. వ్యా. భా. 1-28) (వి. పు. 6-6-2)

స్వాధ్యాయ మంటే ప్రణవ మంత్ర జపం. ఆ స్వాధ్యాయంవల్ల యోగసిద్ధి కలుగుతుంది - చిత్తవృత్తి నిరోధం జరుగుతుంది. ఆ యోగబలంవల్ల జపసిద్ధి కలుగుతుంది. ఇట్లా యోగసిద్ధి, జపసిద్ధి కలిగినందువల్ల యోగి యొక్క ఆత్మయందు పరమాత్మ ప్రకాశం గోచరిస్తుంది. ఇది (ప్రణవ జపం) మనస్సును ఏకాగ్రం చేయటానికి మూడవ ఉపాయమన్న మాట.

ఈ విధమైన ప్రణవ జపంవల్ల కలిగే ఫలం ఏమిటి? అంటే—

"తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽప్యన్తరాయా భావశ్చ"

(పా. యో. 1-29)

ప్రణవ జపం చేసినందున పరమేశ్వరుని గురించిన జ్ఞానం కలగటంతోపాటు, యోగసాధనయందు విఘ్నాలు కలగకుండా ఉంటాయి. అంటే, పరమేశ్వరప్రాప్తి కలుగుతుంది. లోగడ చెప్పబడిన విఘ్నాలు - అవిద్యాది క్లేశాలు, రోగాలు మొదలైనవి లేకుండా పోతాయి. ప్రణవజపం, ప్రణవార్థాన్ని భావన చేయటం, ప్రణవవాచ్యుడైన పరమేశ్వర చింతనం అనే వాటివల్ల కలిగే ఫలాలు— (1) చిత్తం ఏకాగ్ర మవటం, (2) పుత్రుని మీద వాత్సల్యంతో తండ్రి కొడుకును దగ్గరకు తీసినట్లు, పరమేశ్వరుడు సాధకుని తనవైపుకు ఆకర్షించుకోవటం, (3) సమాధిలాభం - నిర్వికల్ప సమాధి కలగటం - తానే పరమేశ్వరుడవటం. ఇరువురిలోను భేదం నశించటం. (ద్వైతనాశనం) అనేవి.

అయితే, ఈ విధమైన యోగాభ్యాసం చేసేటప్పుడు సాధకునికి అనేక విఘ్నాలు ఎదురౌతాయనీ, అవి పరమేశ్వరుని కృపవల్ల దూరమౌతాయనీ చెప్పాం. విఘ్నాలనేవి సాధకుని చిత్తం ఏకాగ్రం కాకుండా అడ్డగిస్తూ ఉంటాయి. వీటినే 'యోగమలములు' అంటారు. వీటిని గురించి కూడా సాధకుడు తెలుసుకొని ఉండాలి. లేకపోతే, అతడు ఆ యోగమలాలకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఈ విధమైన యోగమలాలు (విఘ్నాలు) తొమ్మిది రకాలని నిర్ణయింపబడ్డాయి.

"వ్యాధిస్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్యా విరతి భ్రాంతి దర్శనా లబ్ధ భూమికత్వానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షే పాస్తేఽన్తరాయాః" (పా. యో. 1-30)

యోగసాధనలో వచ్చే విఘ్నాలు (1) వ్యాధి (2) స్త్యానము (3) సంశయము (4) ప్రమాదము (5) ఆలస్యము (6) అవిరతి (7) భ్రాంతి దర్శనము (8) అలబ్ధభూమికత (9) అనవస్థితత్వము, అనేవి.

వ్యాధి :

శరీర ధాతువుల్లో, రసాల్లో వచ్చిన విషమత్వంవల్ల, హెచ్చు తగ్గులవల్ల, జ్వరం మొదలైన రోగాలు, బాధలూ వస్తాయి. వీటివల్ల చిత్తం వ్యాకులమై, ధ్యాన యోగ సమాధి సాధనలో విఘ్నం కలుగుతుంది. శరీర ఆరోగ్యం లేనప్పుడు మానసికమైన ఆరోగ్యం కూడా ఉండదు.

సంశయము :

ఒక వస్తువును గూర్చినట్టి, లేదా, ఒక విషయానికి సంబంధించినట్టి నిశ్చయాత్మక జ్ఞానం లేకపోవటం సంశయం అనిపించుకొంటుంది. ఒకే విషయం ఒకప్పుడు సత్యంగాను, వేరొకప్పుడు అసత్యంగాను అనిపించటం సంశయజ్ఞానం అవుతుంది. ఇది ఒకవిధమైన భ్రమాత్మక జ్ఞానం. ఇట్లా చేయవచ్చునా? చేయరాదా? అనే అనుమానం - రెండు రకాలైన భ్రమజన్య జ్ఞానం ఉండటంవల్ల - నిశ్చయాత్మక

జ్ఞానం ఉండకపోవటంవల్ల యోగసాధనకు విఘ్నం కలుగుతుంది.

స్త్యానము :

సత్కర్మలందు అప్రీతి, దుష్కర్మలందు ప్రీతి, దుష్ట కర్మలను గూర్చిన ఆలోచనము, లేదా, ఏ పనీ చేయటానికి కోరిక పుట్టకపోవటం స్త్యానము అవుతుంది. దీనివల్ల సాధకుని చిత్తం చేష్టారహితమైన స్థితిలో ఉండి, ధ్యానయోగ సాధనకు అంతరాయాన్ని కలిగిస్తుంది.

ప్రమాదము :

సమాధికి అవసరమైన సాధనాలను గ్రహించటంలో ఆసక్తి సరిగా లేకపోవటం, లేదా, సరియైన అవగాహన లోపించటం, తప్పుగా అర్థం చేసుకోవటం ప్రమాదమవుతుంది. దీనివల్ల సాధకుడు ఉదాసీన భావాన్ని వహిస్తాడు. ఇది ఒక విఘ్నం అవుతుంది.

ఆలస్యము :

శరీరానికి, మనస్సుకు విశ్రాంతినీయాలనే భావంతో తాను చేయవలసిన పురుషార్థాన్ని వదలివేయటం; అంటే, శరీరము, మనస్సు భారంగా ఉన్నట్లు తోచి, విశ్రాంతి కావాలనే భావం కలిగి, చేష్టారహితుడు, ప్రయత్నరహితుడు అవుతాడు.

**అవిరతి :**

విషయవాసనలు అనుభవించటంలో కోరిక కలిగి ఉండటం. అంటే, ఈ స్థితిలో (అవిరతిలో) చిత్తం, విషయవాసనావశమైనందువల్ల, ఆత్మను సమ్మోహితం చేస్తుంది - ప్రలోభాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది సాధనకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.

**భ్రాంతి దర్శనం :**

దీనినే వ్యతిరేక జ్ఞానం అనవచ్చు. జడాన్ని చేతనంగా, చేతనాన్ని జడంగా, ఆత్మను అనాత్మగా, అనాత్మను ఆత్మగాను, ఈశ్వరుని యందు అనీశ్వరత్వాన్ని, అనీశ్వరత్వంలో ఈశ్వరత్వాన్నీ చూడటం, భ్రాంతి దర్శనం అవుతుంది.

**అలబ్ధ భూమికత :**

సమాధిప్రాప్తి కలగకపోవటం. ఏ కారణంవల్లనైనా సరే సమాధియోగానికి భూమి లభించకపోవటం. అంటే సమాధికి అవసరమైన మానసికస్థితి లభించకపోవటం అన్నమాట.

**అనవస్థితత్వం :**

సమాధిప్రాప్తి కలిగినప్పటికీ, ఆ స్థితియందు చిత్తం స్థిరంగా ఉండకపోవటం.

ఇవన్నీ 'యోగమలాలు'; లేదా యోగాభ్యాసంలో వచ్చే విఘ్నాలు. ఇవన్నీ విక్షేపాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటిని

యోగప్రతిపక్షులు=యోగశత్రువులు అనీ, యోగాంతరాయాలు అనీ అంటారు. ఈ యోగ విఘ్నాలవల్ల కలిగే దోషాల్ని గురించి - వాటి లక్షణాల్ని గురించి - పతంజలి మహర్షి ఇట్లా అన్నాడు—

"దుఃఖ దౌర్మనస్యాంగమే జయత్వ శ్వాసప్రశ్వాసా విక్షేప సహభువః" (పా. యో. 1-31)

ఈ యోగమలాలవల్ల, సాధకునికి (1) దుఃఖము (2) దౌర్మనస్యము (3) అంగమే జయత్వము (4) శ్వాస ప్రశ్వాసలు అనే ఈ దోషాలు పైన చెప్పబడిన విక్షేపాలతో పాటు పుడతాయి.

దుఃఖము :

ఇది మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. (1) ఆధ్యాత్మిక దుఃఖం, శారీరక మానసిక దుఃఖాలు, రాగం, ద్వేషం, అవిద్య మొదలైన వాటివల్ల కలిగే దుఃఖాలు. (2) ఆధిభౌతిక దుఃఖాలు. వ్యాఘ్ర సర్పాదులవల్ల, రజోగుణ, తమోగుణ ప్రాబల్యంవల్ల కలిగే దుఃఖాలు. (3) ఆధిదైవిక దుఃఖాలు - మానసిక చాపల్యం, ఇంద్రియ చాంచల్యంవల్ల కలిగే అశాంతి, అతివృష్టి, అనావృష్టి, భూకంపాదులు, అతి శీతాతప బాధలు, యక్షరాక్షస పిశాచాదులవల్ల కలిగే బాధలు. వీటినే త్రివిధ తాపాలు అంటారు. ఇది మొదటి విక్షేప భూమి.

దౌర్మనస్యము :

బాహ్యకారణాల వల్లగాని, ఆంతరికమైన కారణాల వల్లగాని మనస్సు చంచలమై, ఏ విధమైన సంతోషమూ లేకుండా ఉండటాన్ని దౌర్మనస్య మంటారు. ఇది రెండవ విక్షేపభూమి.

అంగమే జయత్వం :

శరీరావయవాలు కంపించటం, స్థిరంగా కూర్చుండ లేకపోవటం, మనస్సు నిలకడగా ఉండకపోవటం. ఆ కారణంగా ధ్యానయోగానికి విఘ్నం వాటిల్లుతుంది. ఇది మూడవ విక్షేపభూమి.

శ్వాస ప్రశ్వాసలు :

శ్వాస ప్రశ్వాసలు వేగంగా జరగటంవల్ల, రకరకాల క్లేశాలు పుట్టి. చిత్తవిక్షేపం కలుగుతుంది. ప్రాణవాయువును లోనికి పీల్చటం శ్వాస. అపానాన్ని లోపలి నుండి బయటకు వదలటం ప్రశ్వాస. ఇది నాల్గవ విక్షేప భూమి.

సూత్రంలో 'విక్షేప సహభువః' అని అన్నారు. అంటే, ఈ దోషాలన్నీ విక్షేపంతోపాటు పుడతాయి. క్లేశాలనేవి, విక్షిప్తమైనట్టి, అశాంతితో కూడినట్టి మనస్సు కలిగినవానియందే పుడతాయి. శాంతిచిత్తుడైనవానికి, (సమాహితచిత్తునికి) ఇవి కలగవు. ఇవన్నీ, సమాధియోగా

నికి శత్రువులు, కాబట్టి, వీటిని నిరాకరించాలి. నిరాకరించటం ఎట్లా? అంటే___

నాల్గవ వృత్తియామం :

"తత్ర ప్రతిషేధార్థ మేక తత్త్వాభ్యాసః"
(పా. యో. 1-32)

పైన చెప్పబడిన విఘ్నాల్ని నివారించుకోవటానికై అద్వితీయ బ్రహ్మతత్త్వాన్ని ఉపాసించటం అభ్యాసం చేయాలి. ఈ విఘ్నా లన్నింటినీ దూరం చేసేందుకు ఈశ్వర భక్తి, ఈశ్వరాజ్ఞా పాలనాన్ని మించిన ఉపాయం ఇంకేదీ లేదు. అంటే, పరమేశ్వరుని గూర్చిన ధ్యానయోగమే, సమస్తయోగ క్లేశాల్ని - యోగమలాల్నీ - దూరం చేసి సమాధి లాభాన్ని కలిగిస్తుంది అని భావం. ఇది నాల్గవ వృత్తి నిరోధం.

ఐదవ వృత్తియామం :

"మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనా తశ్చిత్త ప్రసాదనమ్."
(పా. యో. 1-33)

ఈ ప్రపంచంలో సుఖంగా ఉన్న ప్రాణుల యెడల ప్రసన్నత, మైత్రీభావం, సానుభూతి కలిగి ఉండటం, దుఃఖితులైనవారి యెడల దయ కలిగి ఉండటం, పుణ్యాత్ముల యెడల సంతోషముతో ఉండటం, పాపాత్ముల యెడల ఉదాసీన

భావం కలిగి ఉండటం, వారి యెడల వైరభావం లేకుండా ఉండటం అనేవి చక్కగా అలవాటు చేసుకొంటే, చిత్తం ప్రసన్నమై యోగక్లేశాలు దూరమైపోతాయి.

ఈ విధంగా పైన చెప్పబడిన అయిదు పద్ధతుల ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధానికై, సాధకుడు ప్రయత్నించాలి. వీటిని అభ్యాసం ద్వారా సాధించినప్పుడు యోగక్లేశాలు - యోగవిఘ్నాలు - దూరమై యోగసిద్ధి కలుగుతుంది. పైన చెప్పబడిన అయిదు ఉపాయాలూ కాక, చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేయటానికి ఆరవ ఉపాయంగా ప్రాణాయామాన్ని చెప్పారు. కాబట్టి దీనిని ఆరవ వృత్తియామం అనవచ్చు. కాని, దీనిని అష్టాంగాలలో నాల్గవదానినిగా పేర్కొన్నందున, యోగసాధనలో దీనికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇక్కడ దీనిని వృత్తియామంగా మాత్రమే చెప్తున్నాం. యోగాంగంగా తరువాత విశదీకరింపబడుతుంది.

ప్రాణాయామం—"ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య." (పా. యో. 1-34)

ప్రాణవాయువును వమనం చేసినట్లుగా బయటకు బలంగా క్రక్కివేయటం (వదలివేయటం) సుఖంగా ఆ వాయువును బయటనే ఉంచగలిగినంత వరకు ఉంచి, మళ్ళీ హాయిగా లోనికి పీల్చటం, లోపల ఉంచగలిగినంతవరకు ఉంచటం, మళ్ళీ బయటకు వదలటం, ఇట్లా మాటి మాటికి,

జరిగే అభ్యాసం చేయటంవల్ల సాధకునికి ప్రాణం వశమౌ తుంది - అది స్థిరమౌతుంది. తద్వారా ప్రాణానికి లోబడి ఉండే మనస్సు, మనస్సుకు లోబడిఉండే ఇంద్రియాలు అన్నీ స్థిరమౌతాయి. ఈవిధమైన ప్రాణాయామ క్రియవల్ల, నీటిలో మునుగుతూ తేలుతూ, మళ్ళీ మునుగుతూన్నట్లుగా ఆత్మ, పరమాత్మయందు మాటిమాటికీ లగ్నమౌతూ ఉంటుంది అని గ్రహించాలి. ఈ ప్రాణాయామాన్ని గురించిన రకరకాల డాంబికాలు, అసత్యాలు, అర్థసత్యాలు, తప్పుడు పద్ధతులు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. కపటయోగులు, గురువులు ఉన్నారు. కాబట్టి అష్టాంగాలను వివరించే సందర్భంలో దీనిని గురించిన యథార్థ విషయాలు, శాస్త్రోక్త విషయాలూ తెలుసుకొందాం.

ఇంతవరకు యోగమంటే ఏమిటి? చిత్తవృత్తులు ఏవి? క్లేశాలంటే ఏమిటి? అవి ఏవి? యోగమలాలు అంటే ఏమిటి? అవి ఏవి? వాటి నివారణోపాయాలు ఏవి? వృత్తి నిరోధోపాయాలు ఏవి? అనే విషయాలు తెలుసుకొన్నాం. ఇక యోగాంగాలను గూర్చి తెలుసుకుందాం.

## అష్టాంగయోగం - విపులీకరణం

యోగానికి సంబంధించిన అనేక పేర్లు వాడుకలో ఉన్నాయని మనం లోగడ చెప్పుకొన్నాం—ధ్యానయోగం, ఉపాసనాయోగం, నాదయోగం, రసానందయోగం, కర్మ

యోగం, క్రియాయోగం, హఠయోగం, రాజయోగం, లయసిద్ధియోగం , కుండలినీ యోగం, ఇట్లా ఎన్నో పేర్లు, ప్రక్రియలు వాడుకలో ఉన్నాయి. అయితే, ఏ యోగానికైనా, ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోనబోయే అష్టాంగాలు అవసరమే! అని అంతా అంగీకరించిన విషయమే! ఇవి లేనిదే, వీటిని సాధించనిదే ఏ యోగసిద్ధీ కలుగదనే విషయం ముఖ్యంగా గమనించాలి. పేరు మనకు ప్రధానం కాదు—చిత్తవృత్తి నిరోధం ద్వారా సమాధి లాభం కలగటం అనేది ముఖ్యం.

యోగచూడామణ్యుపనిషత్తులో—

"ఆసనం ప్రాణసంరోధః ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా,
ధ్యానం సమాధిరేతాన్యంగాని భవన్తి షట్."
(యో. చూ. ఉ. 2)

అని ఆరు అంగాలనే చెప్పారు—యమనియమాలను వదలి.

దత్తాత్రేయ సంహిత, మండలబ్రాహ్మణోపనిషత్తు, ఇంకా అనేక ఉపనిషత్తులు అష్టాంగాలను చెప్పినాయి. పతంజలి మహర్షి—

"యమనియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యానసమాధయోఽష్టావంగాని" (పా. యో. 1-29)

యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అనేవి అష్టా

గాలు అన్నాడు. వీటిలో, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు నేరుగా యోగంతో దగ్గర సంబంధం కలవి. కాబట్టి, వీటిని అంతరంగ సాధనాలు అంటారు. యమము, నియమము, ఆసనము అనేవి మూడూ ఆరంభ దశలో సాధకునికి సహాయకారులుగా ఉంటాయి. ఇవి బహిరంగ సాధనాలు లేక బాహ్యసాధనాలు. వీటిని గురించి విపులంగా మనం తెలుసుకోబోయే ముందు, యోగాంగాలను గూర్చిన ఈ దిగువ విషయాలను సైతం తెలుసుకోవాల్సిన అగత్యం ఉంది. లేకపోతే ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా, వేరువేరు పేర్లతో చెపుతూఉంటే, మనం భ్రమలలోనైనా, కింకర్తవ్యతా మూఢులమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

ఘేరండ సంహితలో ఈ యోగాంగాలనే 'యోగ సాధనాలు' అని అన్నారు. వీటిని సప్తసాధనా లన్నారు—

"శోధనం దృఢతా చైవ స్థైర్యం చ లాఘవమ్,
ప్రత్యక్షమ్ నిర్లిప్తం చ ఘటస్థ సప్తసాధనమ్.
షట్కర్మణా శోధనం చ ఆసనేన వేదదృఢమ్,
ముద్రయాస్థిరతా చైవ ప్రత్యాహారేణ ధీరతి.
ప్రాణాయామాల్లాఘవం చ ధ్యానాత్ప్రత్యక్షమాత్మని
సమాధినాచ నిర్లిప్తం ముక్తిరేవ న సంశయః."

(ఘే. సం. 1-9, 10, 11)

శోధనం, దృఢత, స్థైర్యం, ధైర్యం, లాఘవమ్, ప్రత్యక్షం, నిర్లిప్తం అనే ఏడూ సప్తయోగ సాధనాలు.

1) శోధనం కోసం—(శరీరాన్ని శుద్ధిచేయటం కోసం) షట్కర్మలు అవసరం. ధౌతి, వస్తి, నేతి, లౌకికీ, త్రాటక, కపాలభాతి అనేవి షట్కర్మలు.

2) దృఢత్వం కోసం, ఆసనాలు అవసరం. ఈ ఆసనాలు అనేక రకాలుగా చెప్పబడ్డాయి. ఘేరండ సంహితలో 62 ఆసనాలు చెప్పబడ్డాయి. హఠయోగ ప్రదీపికలో మత్స్యేంద్రాది యోగులు పేర్కొన్న ముఖ్యమైన 16 ఆసనాలు పేర్కొనబడ్డాయి. ఇట్లా ఆసనాల విషయంలో అనేకమంది అనేక రకాలుగా చెప్పారు.

3) స్థైర్యం—కోసం పంచవింశతి (25) ముద్రలను అభ్యాసం చేయాలని చెప్పారు. ఈ ముద్రలలోని రహస్య క్రియలు కుండలినీశక్తిని మేల్కొల్పటానికి, చక్రవేధకోసం ఉపయోగిస్తాయని! కాబట్టి, ఆసనాదులకంటె వీటికి అధిక ప్రాధాన్యత ఉందని చెప్పారు. (ఘే సం. 3-1, 2, 3)

4) ధైర్యం—ప్రత్యాహారంవల్ల ధైర్యం సిద్ధిస్తుంది. మనస్సును ఇతరములైన సమస్త విషయాల నుండీ మళ్ళించి, ఆత్మవశం చేయటమే ప్రత్యాహారం. కామ క్రోధ లోభ మోహ మదమాత్సర్యాలనే అరిషడ్వర్గాన్ని జయించటం,

శరీరమందు ఆత్మాభిమానాన్ని కలిగించే అజ్ఞానాన్ని—మోహాన్ని తొలగించటం అవసరం. ఎందుచేతనంటే, మనస్సే బంధహేతువు కాబట్టి! ఆ మనస్సును విషయాల నుండి మరల్చాలి అని శాట్యాయనీయోపనిషత్తు కూడా చెపుతోంది.

"మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః,
బంధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యై నిర్విషయమ్ స్మృతమ్."

అని. అట్లాగే మైత్రాయణ్యుపనిషత్తు (1-9-10) కూడా—

"చిత్తమేవ హి సంసార స్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్,
యచ్చిత్త స్తన్మనీ భాతి గుహ్యమేత త్సనాతనమ్.
చిత్తస్య హి ప్రసాదేన హన్తి కర్మ శుభా శుభమ్,
ప్రసన్నాత్మాత్మని స్థిత్వా శుద్ధమవ్యయ మశ్నుతే."

మనస్సే ప్రపంచం. కాబట్టి దానిని శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనస్సునుబట్టే నడవడి ఉంటుంది. చిత్తం ప్రశాంతంగా ఉంటే, శుభాశుభ కర్మలు అన్నీ నశిస్తాయి—కర్మ క్షయం అవుతుంది. అట్లా, శాంతచిత్తుడు ఆత్మలో లీనుడైనప్పుడు అక్షయానందం కలుగుతుంది అని చెప్పబడ్డది.

5) లాఘువం: లాఘువం కోసం ప్రాణాయామం అవసరం. వైజ్ఞానిక పద్ధతిలో, చక్కగా శ్వాసప్రశ్వాసలను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ప్రాణాయామం ద్వారా మాన

వుడు దేవత అవుతాడనీ, ఈ ప్రాణాయామ విధికి, స్థానము, కాలము, మితాహారము, నాడీశుద్ధి అవసరం అనీ ఘేరండ సంహిత (5-1, 2) లో అన్నారు. వీటిని గూర్చి తరువాత వివరింపబడుతుంది.

6) ప్రత్యక్షం—ధ్యేయాన్ని ప్రత్యక్షం చేసుకోవాలంటే, ధ్యానం అవసరం. ఘేరండ సంహితలో, ఈ ధ్యానాన్ని స్థూలధ్యానము, జ్యోతిర్ధ్యానము, సూక్ష్మధ్యానము అని మూడు విధాలుగా చెప్పారు. శివుడు, విష్ణువు మొదలైన స్థూలంగా ఉండే విగ్రహాలను గూర్చిన ధ్యానం స్థూలధ్యానం. జ్యోతిస్వరూపుడైన పరబ్రహ్మను గూర్చిన ధ్యానం జ్యోతిర్ధ్యానం. అంటే మూలాధారంలో కుండలినీ శక్తి ఉంటుంది. అక్కడే దీపకళికలాగా జీవుడు ఉంటాడు. ఆ స్థానంలో జ్యోతిస్వరూపుడైన పరబ్రహ్మను ధ్యానం చేయటం అన్నమాట. శాంభవీ ముద్ర ద్వారా కుండలినీ శక్తిని ధ్యానించటం సూక్ష్మధ్యానం.

7) నిర్లిప్తత—అనాసక్త స్థితికోసం సమాధి అవసరం అవుతుంది. ఈ పైన చెప్పిన క్రమంలో అభ్యాసం చేయటం వల్ల మోక్షప్రాప్తి కలుగుతుంది అని భావం. ఇంతవరకు ఘేరండ సంహితలో చెప్పబడిన సప్తయోగ సాధనాలను సంక్షిప్తంగా ఉదహరించాము. ఇక పతంజలి మహర్షి చెప్పిన అష్టాంగాలను గూర్చి తెలుసుకుందాం.

# అష్టాంగాలు - పాతంజల యోగదర్శనం

1) యమము:

"తత్రాహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహా యమాః" (పా. యో. 2-30)

యమము అంటే మామూలుగా ఇంద్రియ జయం అని అర్థం చెప్పుకొన్నా పాతంజల యోగదర్శనాన్నిబట్టి, అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము అనే అయిదు వ్రతాలూ కలసి 'యమము' అనిపించుకొంటాయి. వాటి లక్షణాలను స్థూలంగా తెలుసుకొందాం—

అ) అహింస: "సర్వహింసా వినిర్ముక్తః సర్వప్రాణి హితేరతః సోఽస్మిన్ శాస్త్రేఽధికారీ (యోగినిహృదయే) సర్వకాల సర్వావస్థలయందు, ఏ ప్రాణియెడల వైరభావం లేకుండా, ప్రేమ భావాన్ని కలిగి ఉండటం. ఎవరికీ ఏ విధమైన కీడును తలపెట్టకుండా ఉండటం, అహింస అనిపించుకొంటుంది. ఈ యమంలోని అయిదింటిలోను ప్రధానమైనది అహింస. ఎందుచేతనంటే, హింసాభావమే అన్ని అనర్థాలకు మూలం. భయము, దుఃఖం, క్రోధం లాంటి దుర్గుణాలన్నీ హింస అనేదానివల్లనే పుడుతున్నాయి. కాబట్టి, యోగియైనవాడు ముందుగా అహింసా వ్రతాన్ని అనుష్ఠించాలి.

ఈ అహింసా వ్రతాన్ని అనుష్ఠించినందువల్ల సాధకునికి కలిగే ఫలం ఏమంటే—

"అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః"
(పా. యో. 2-35)

అహింసావ్రతం సునిశ్చితమై, సుస్థిరమైనందువల్ల ఆతని మనస్సునుండి వైరభావ మనేది అదృశ్యమైపోతుంది. అతనికి వైరులు ఉండరు. ఆతనికి ఎవరిమీదా వైరం ఉండదు.

"సత్యమేవజయతే నానృతం సత్యేన పంథావితతో,
దేవయానః, సత్యేన లభ్యస్తపసాహ్యేష ఆత్మా."
(ముం. ఉ. 5-3-1)

ఆ) సత్యము: తనకు తెలిసినదానిని, తాను చూచినదానిని, తాను మనస్సులో అనుకొన్నదానిని చెప్పటం, ఆ చెప్పినదానినే ఆచరించటం సత్యమనిపించుకొంటుంది. అంటే, మనోవాక్కర్మల ఏకత్వమే సత్యం. సమస్త ప్రాణుల హితాన్నీ కోరటం, వాటి హితాన్ని పలకటం, వాటికి హిత మాచరించటం సత్యం అవుతుంది. నిరర్థకమైనట్టి, అబద్ధపు మాటలు మాట్లాడకుండా ఉండటం, యథార్థాన్ని పలకటం సత్యం. దీని ఫలం ఏమంటే—

"సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వం"
(పా. యో. 2-36)

సాధకునికి సత్యవ్రతపాలనంలో సంయమం స్థిరమై నప్పుడు, అతడు చేసే యోగ్యమైన ప్రతి పనీ నెరవేరుతుంది. ఆత డన్నమాట జరిగి తీరుతుంది. అతడు తలపెట్టిన కార్యాలు సఫలమౌతాయి.

ఇ) అస్తేయము: ''కర్మణా మనసా వాచా పరద్రవ్యేషు నిస్పృహః, అస్తేయమితి సంప్రోక్తమృషిభి స్తత్త్వ దర్శిభిః.'' (యాజ్ఞవల్క్య సంహిత) ఇతరుల వస్తువుల్ని కోరకుండా ఉండటం; అంటే, దొంగబుద్ధి లేకుండా ఉండటం. నిషిద్ధమైన పద్ధతిలో, అన్యాయంగా ఎవరి నుండీ గ్రహించకూడదు. అటువంటి దానిని కోరను కూడా కోరకుండా ఉండటం అస్తేయం అవుతుంది.

ఈ అస్తేయ సంయమఫలం ఏమంటే—

''అస్తేయ ప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్''

(పా. యో. 2-37)

సాధకుడు, దృఢమనస్కుడై, కపటంతో అధర్మంగా ఇతరుల వస్తువులను ఆశించకుండా అస్తేయ వ్రతాన్ని దృఢం చేసుకొన్నప్పుడు, ఆతనికి అవసరమైనట్టి సమస్తమైన ఉత్తమ పదార్థాలు, అవసరమైనప్పుడల్లా లభిస్తాయి.

ఈ) బ్రహ్మచర్యం—''కర్మణా మనసా వాచా సర్వావస్థాసు సర్వదా, సర్వత్ర మైథునత్యాగో బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్ష్యతే'' (యాజ్ఞవల్క్య సంహిత) జననేంద్రియ సంయ

మాన్ని పూని, వీర్యరక్షణ చేసుకోవటం బ్రహ్మచర్య మవుతుంది. స్త్రీ పురుషుల్లో ఎవరైనాసరే, విద్యను సంపాదించటం కోసం జితేంద్రియులై ఉండటం బ్రహ్మచర్యం. విద్యోపార్జన పిమ్మట, గురువు నాజ్ఞను పొంది, వివాహం చేసుకొని, వేశ్యల సంసర్గం, పరపురుష సంసర్గం లేకుండా, పాతివ్రత్యాన్ని, ఏకపత్నీ వ్రతాన్ని పాలించటం కూడా బ్రహ్మచర్యమే! "బ్రహ్మచర్యం గుప్తేంద్రియ స్యోపస్థస్య సంయమః" (వ్యాసుడు).

బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనంవల్ల కలిగే ఫలం ఏమంటే–

"బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః"

(పా. యో. 2-38)

బాల్యంలోనే వివాహం చేసుకోకుండా, బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ, ఉన్నందువల్ల వీర్యలాభం కలుగుతుంది. అంటే. బలం లభిస్తుంది. శారీరకమైన బలం ఒకటి, బుద్ధి బలం రెండవది. ఈ రెండు రకాల వీర్య లాభంవల్ల, ఆనందం లభిస్తుంది.

ఉ) అపరిగ్రహం — విషయాల యెడల అభిమానాదులు లేకుండా ఉండటం అంటే, భోగాలను అనుభవించటం కోసం భోగ్యపదార్థాలను, విషయాలను ప్రోగుచేయాలనీ, వాటిని రక్షించుకోవాలనీ కోరటం, వాటి వినాశనం కలిగినప్పుడు దుఃఖించటం మొదలైన దోషాలను వదలివేయటం–

విషయాల యెడల దోషదృష్టి అన్నమాట. దేహయాత్రకు అవసరమైన దానికంటె ఎక్కువ కోరకుండా ఉండటం. దీని ఫలం ఏమంటే—

"అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథన్తా సంబోధః"

(పా. యో. 2-39)

సాధకుడు విషయ సంచయానికి దూరుడైనప్పుడు—అపరిగ్రహ సంయమాన్ని పొందినప్పుడు - తాను ఎవరో, ఎచటినుండి వచ్చాడో, ఏమి చేయాల్సిఉందో, ఏ ఏ పనులు చేయటంవల్ల జన్మ సార్థకమౌతుందో అనే ఈ విధమైన సద్భావాలు ఆతని మనస్సులో స్థిరపడతాయి. అహింస, సత్యం, అస్తేయం, అసంగం, లజ్జ, అపరిగ్రహం, ఆస్తికత, బ్రహ్మచర్యం, మౌనం, స్థిరత, క్షమ, అభయం అని 12 భాగాలు యమంలో చెప్పారు. (భాగవతం 11-19-12)

కాబట్టి, సాధకుడు యమము అనే యోగాంగంలోని ఈ అయిదు విషయాలను తప్పక పాటించాలి. ఇక నియమం. యమానికి సహకారి కారణం అయిన 'నియమం' అనేది రెండవ యోగాంగం.

2. నియమము—

ఇది కూడా అయిదు భాగాలుగా ఉంటుంది.

"శౌచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని నియమాః." (పా. యో. 2-32.)

శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వరప్రణిధానము అని. (యాజ్ఞవల్క్య సంహితలో — తపస్సు, సంతోషం, ఆస్తిక్యం, దానం, ఈశ్వర పూజనం, సిద్ధాంత శ్రవణం, హ్రీ, మతి, జపం, హుతం" అని 10 చెప్పారు. హఠయోగ ప్రదీపిక, లయయోగ సంహిత లోనూ కూడా 10 చెప్పారు.)

అ) శౌచము—దీనినే పవిత్రత అంటారు—శుచిగా ఉండటం అన్నమాట. ఈ శౌచం అనేది, బాహ్యశౌచము, అభ్యంతరశౌచము అని రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. బాహ్యశౌచమంటే స్నానము వగైరాలతో శారీరావయవాలను, దుస్తులను, ఆహారం, నీరు వగైరాలను మురికిగా లేకుండా పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవటం. అభ్యంతరశౌచం అంటే మనస్సు, బుద్ధి మొదలైన అంతరింద్రియాలకు సంబంధించిన శౌచం. ధర్మాచరణం, సత్యభాషణము, విద్యాభ్యాసం, సత్సంగం, మైత్రి, కరుణ, సంతోషం వంటి శుభగుణాలతో శుభకర్మలు చేసే స్వభావాన్ని కలిగి ఉండటం.

ఈ శౌచఫలాన్ని ఇట్లా చెప్పారు—

"శౌచాత్ స్వాంగ జుగుప్సా పరైరసంసర్గః"

(పా. యో. 2-40)

ఈ శౌచంవల్ల, సాధకుడైన యోగికి, తన శరీరం మీద తనకే అసహ్యం కలిగి, ఇతరులను తాకటానికి సంకో

-చించి దూరంగా ఉంటాడు. ఎంత శుభ్రపరచినా, శరీరావయవాలు మలినభూయిష్ఠాలేనని, మలమూత్రాదులతో, చెమటతో, ఎప్పటికప్పుడు మలినంగా తయారయ్యే ఈ శరీరంమీద రోతకలిగి దానిమీద మమకారం తగ్గిపోతుంది. ఇంకా ఈ శౌచఫలాలు ఏవంటే—

"కిం చ సత్త్వశుద్ధి సౌమనస్యైకాగ్ర్యేంద్రియ జయాత్మ దర్శన యోగ్యత్వాని చ." (పా. యో. 2-41)

అంతఃకరణశుద్ధి, ప్రసన్నమైన మనస్సు కలిగి ఉండటం, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ జయం, ఆత్మసాక్షాత్కార యోగ్యత అనేవి కూడా శౌచానికి ఫలాలు.

ఆ) సంతోషము: ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ సదా ప్రసన్నుడై ఉండటం. సంతృప్తి కలిగి దుఃఖాతురుడు కాకుండా ఉండటం. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శోకాన్ని పొందకుండా ఉండటం; అత్యాశ లేకుండా ఉండటం. అయితే, సోమరితనం సంతోషం అనిపించుకోదు. సంతోష ఫలాన్ని యిట్లా చెప్పారు—

"సంతోషా దనుత్తమ సుఖలాభః" (పా. యో. 2-42) సంతోషంవల్ల కలిగే సుఖం చాలా ఉత్తమమైనది. దానినే మోక్ష సమంగా చెప్పవచ్చు.

ఇ) తపస్సు: ధర్మకార్యాచరణం ద్వారా మనస్సు, అగ్నియందు తప్తమైన బంగారంలాగా ప్రకాశిస్తుంది.

సత్కార్యాచరణ స్వభావంతో మనస్సును, ఆత్మను, స్వచ్ఛము, నిర్మలము చేసుకోవటమే తపస్సు. సుఖదుఃఖాలు, శీతాతపాలు, మానావమానాలు మొదలైన ద్వంద్వాలను సహించటం, చాంద్రాయణాది వ్రతాలను ఆచరించటం, ధ్యానావస్థితుడై మౌనాకార వృత్తిని దాల్చి ఉండటం, కష్ట సహిష్ణుతతో యోగాభ్యాసం చేయటం, ఇవన్నీ తపస్సు క్రిందకే వస్తాయి. ఈ తపస్సుయొక్క ఫలాన్ని యిట్లా చెప్పారు—

"కాయేంద్రియ సిద్ధి రశుద్ధిక్షయా త్తపసః"

(పా. యో. 2-43)

తపస్సువల్ల అశుద్ధి క్షయమైపోతుంది. శరీరము ఇంద్రియాలు బలాన్ని పొంది రోగాలు లేకుండా ఉంటాయి.

ఈ) స్వాధ్యాయము: మోక్షవిద్యను, వేదశాస్త్రాలను చదవటం, చదివించటం, ప్రణవాన్ని జపించటం, ప్రణవం యొక్క అర్థాన్ని నిశ్చయం చేసుకొని, ఓంకార జపాన్ని చేయటం, చేయించటం, స్వాధ్యాయం అనిపించుకొంటుంది. దీని ఫలాన్ని యిట్లా చెప్పారు—

"స్వాధ్యాయా దిష్ట దేవతా సంప్రయోగః"

(పా. యో. 2-44)

స్వాధ్యాయంవల్ల పరమాత్మ స్వరూపమైన ఇష్ట దేవతా ప్రాప్తి కలుగుతుంది. ఈశ్వరానుగ్రహం, దైవ

సహాయం, ఆత్మశుద్ధి, సత్యాచరణం, ప్రేమ మొదలైన సద్గుణాల, సత్ఫలితాలు కలగటంవల్ల సాధకుడు మోక్షాన్ని సులభంగా పొందుతాడు.

ఉ) ఈశ్వర ప్రణిధానం: ఈశ్వర ప్రణిధానం అంటే భగవద్భక్తి అని లోగడ రెండవ వృత్తియామాన్ని గురించిన సందర్భంలో చెప్పబడ్డది. సాధకుడు తన సమస్త కర్మల్ని ఈశ్వరార్పణ చేయటం, తన శక్తియుక్తుల్ని తన ప్రాణాల్ని, మనస్సును, బుద్ధిని, ఆత్మను, సర్వస్వాన్నీ ప్రేమభావంతో ఈశ్వరునికి అర్పించటం అన్నమాట. ఈశ్వర ప్రణిధాన పద్ధతిని గురించి పాతంజలయోగ సూత్రభాష్యంలో యిట్లా అన్నారు.

"శయ్యాసనస్థోఽథ పథివ్రజన్ వా, స్వస్థః పరిక్షీణ
వితర్క జాలః,
సంసారబీజక్షయ మీక్షమాణః, స్యాన్నిత్యముక్తోఽ
మృతభోగభాగే."

మంచంమీద పడుకున్నా, ఆసనంమీద కూర్చున్నా, మార్గంలో నడుస్తున్నా, ఎల్లప్పుడూ, ఏకాగ్రచిత్తంతో ఈశ్వర చింతన చేస్తూ (ప్రణవ జపంతో ధ్యానావస్థితుడై ఉంటూ) కుతర్కాలు, వాదోపవాదాలు, సంశయాలు వీటి అన్నింటికి దూరంగా ఉంటూ ఉండే భక్తుడు అమృత భోగాన్ని అనుభవిస్తాడు—నిత్యముక్తుడౌతాడు.

ఈశ్వర ప్రణిధాన ఫలాన్ని యిట్లా చెప్పారు—

"సమాధి సిద్ధిరీశ్వర ప్రణిధానాత్" (పా. యో. 2-45)

ఈశ్వర ప్రణిధానం వల్ల ఉపాసకునికి తేలికగా సమాధిలాభం కలుగుతుంది.

ఇంతవరకు నియమాన్ని గురించి చెప్పటం జరిగింది. ఈ నియమాల్ని పాటించాలంటే, తేలిక పద్ధతిని చెప్పారు. అదేమంటే, సత్త్వరజస్తమస్సులనే మూడు గుణాలను గురించి, రాత్రింబవళ్ళు, ప్రతి క్షణమూ చింతన చేయటం అవసరం. రజస్తమోగుణ కర్మలకు మనస్సులో ప్రేరణ కలిగినప్పుడల్లా, వాటిని త్యజించి (ఆ సంకల్ప వికల్పాలను వదలి) సత్త్వగుణాన్ని స్థిరపరచుకోవాలి. ఈవిధమైన అభ్యాసం, సమాధిలాభం కలిగేవరకూ సాగాలి. అయితే, ఈ మూడు గుణాలను గురించిన జ్ఞానము సాధకునికి అవసరమే, కాబట్టి, సందర్భాన్నిబట్టి వాటిని వివరించాల్సి వస్తోంది—మనుస్మృతి (అ. 12. శ్లో. 25 నుండి 38 వరకు) లో యీ గుణత్రయాన్ని గూర్చి చక్కగా వర్ణించారు—

యో యద్యైషాంగుణో దేహే సాకల్యేనాతిరిచ్యతే,
స తదా తద్గుణప్రాయం తం కరోతి శరీరిణం.

సత్త్వరజస్తమస్సులనే ఈ మూడు గుణాల్లో, ఏ గుణం, దేహంలో ఎప్పుడు అధికంగా ఉంటే, ఆ గుణమే జీవుని తనకు తగినట్లుగా మార్చివేస్తుంది.

సత్త్వం జ్ఞానం తమోఽజ్ఞానం రాగద్వేషౌ రజః స్మృతమ్,
ఏతద్వ్యాప్తిమదేతేషాం సర్వభూతాశ్రితం వపుః.

సత్త్వగుణమనేది జ్ఞానస్వరూపం కలది. తమోగుణమనేది అజ్ఞానం. రాగద్వేషాలతో కూడినది రజోగుణం. ఈ మూడు ప్రకృతి గుణాలూ ప్రపంచంలో—సృష్టిలో—సమస్త పదార్థాల్లోనూ వ్యాప్తమై ఉంటాయి.

తత్రయత్ప్రీతి సంయుక్తం కించిదాత్మని లక్షయేత్
ప్రశాంతమివ శుద్ధాభం సత్త్వం తదుపధారయేత్.

వాటిని గురించి మనం చక్కగా తెలుసుకొని, గుర్తించాలంటే, — ఎప్పుడైతే ఆత్మయందు ప్రసన్నత, ప్రశాంతత, విశుద్ధభావం గోచరిస్తాయో, అప్పుడు సత్త్వగుణం ప్రధానంగా ఉన్నదనీ, రజోతమోగుణాలు అప్రధానంగా ఉన్నాయనీ గుర్తించాలి.

యత్తుదుఃఖ సమాయుక్త మప్రీతికర మాత్మనః,
తద్రజోఽప్రతిపం విద్యాత్సతతం హారి దేహినామ్.

ఆత్మ, మనస్సు, దుఃఖంతో కూడి, ప్రసన్నత లేకుండా, విషయాలలో పడి, అటు యిటు తిరుగుతూ ఉంటాయో, అప్పుడు రజోగుణం ప్రధానంగా ఉన్నదనీ, సత్త్వతమోగుణాలు అప్రధానంగా ఉన్నాయనీ గ్రహించాలి.

యత్తు స్యాన్మోహ సంయుక్త మవ్యక్తం విషయాత్మకం,
అప్రతర్క్య మవిజ్ఞేయం తమ స్తదుపధారయేత్.

ఆత్మ, మనస్సు, మోహంతో — అజ్ఞానంతో — సాంసారిక పదార్థాలలో చిక్కి, వివేక మనేది ఏమాత్రమూ లేకుండా, జడంగా ఉన్నప్పుడు, తమోగుణం ప్రధానంగా ఉన్నదనీ, సత్త్వరజస్సులు అప్రధానంగా ఉన్నాయనీ గ్రహించాలి.

ఇప్పుడిక ఈ మూడు గుణాలవల్ల కలిగే ఫలాలను చెపుతున్నారు—

వేదాభ్యాసస్తపో జ్ఞానం శౌచ మింద్రియ నిగ్రహః,
ధర్మక్రియాత్మచింతా చ సాత్త్వికం గుణలక్షణమ్.

వేదాభ్యాసం, ధర్మాన్ని అనుష్ఠించటం, జ్ఞానవృద్ధి, పవిత్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉండటం, ఆత్మచింతన చేస్తూ ఉండటం, ఇవి సత్త్వగుణ లక్షణాలు.

ఆరంభ రుచితాఽధైర్య మసత్కార్య పరిగ్రహః,
విషయోపసేవా చా జస్రం రాజసం గుణలక్షణమ్.

రజోగుణం వృద్ధిచెందినప్పుడు సత్త్వతమస్సులు అణిగి ఉంటాయి. ఆ రజోగుణ వృద్ధిలో కార్యారంభమందు రుచి, ధైర్యత్యాగం — అధైర్యం — అసత్కార్యాలు చేయటం, విషయసేవనయందు ప్రీతి కలుగుతాయి.

లోభః స్వప్నోఽధృతిః క్రౌర్యం నాస్తిక్యం భిన్నవృత్తితా,
యాచిష్ణుతా ప్రమాదశ్చ తామసం గుణలక్షణమ్.

తమోగుణం వృద్ధిలో ఉన్నప్పుడు, సత్త్వరజస్సులు సన్నగిలి ఉంటాయి. ఆ స్థితిలో లోభం పెరిగి, ఆలస్యము, నిద్ర, అధైర్యము, క్రూరత్వము, నాస్తికత, — ఈశ్వరుని యందు వేదాలయందు అశ్రద్ధ, చిత్తమందు అనేక రకాల వృత్తులు పుడుతూ ఏకాగ్రత లేకపోవటం, వ్యసనములం దాసక్తి అనే లక్షణాలు ఉంటాయి.

"యత్కర్మకృత్వా కుర్వంశ్చ కరిష్యంశ్చైవ లజ్జతి,
తద్ జ్ఞేయం విదుషా సర్వం తామసం గుణలక్షణమ్."

ఏదైనా ఒక పని చేయాలని అనుకున్నప్పుడు, చేయ దలచినప్పుడు, చేసేటప్పుడు, తన ఆత్మయందు సిగ్గు భయం అనుమానం మొదలైన దుర్గుణాలు పొడసూపితే, తనలో తమోగుణం ఎక్కువగా ఉంది అని గ్రహించాలి.

యేనాస్మిన్కర్మణా లోకే ఖ్యాతిమచ్ఛతి పుష్కలామ్,
న చ శోచత్యసంపత్తౌ తద్విజ్ఞేయం తు రాజసమ్.

ఏదో పనిచేసి, ఈ లోకంలో తనకు మంచికీర్తి లభించాలని జీవుడు కోరినప్పుడు, నిజానికి తాను ధనవంతుడు కాకపోయినా, ఇతరుల పొగడ్తలను విని ధనాన్ని యిస్తూ ఉండటం, ఖర్చుచేయటం మాననప్పుడు, తనలో రజోగుణం ప్రబలంగా ఉన్నదని గ్రహించాలి.

యత్సర్వేణేచ్ఛతి జ్ఞాతుం యన్నలజ్జతి చాచరన్,
యేనతుష్యతి చాత్మాస్య తత్సత్త్వగుణలక్షణమ్.

మానవుని ఆత్మ ఎప్పుడైతే అన్నిటినీ తెలుసుకోవాలని కోరుతుందో, గుణగ్రహణానికి పూనుకుంటుందో, మంచి పనులు చేయటానికి సిగ్గుపడకుండా ఉంటుందో, సత్కార్యాచరణానికి సంతోషంతో సిద్ధపడుతుందో అప్పుడు తనలో సత్త్వగుణాధిక్యత ఉందని గ్రహించాలి.

తమసో లక్షణమ్ కామో రజస స్త్వర్థ ఉచ్యతే,
సత్త్వస్య లక్షణమ్ ధర్మః శ్రైష్ఠ్యమేషాం యథోత్తరమ్.

కామము అనేది తమోగుణ లక్షణం. అర్థసంగ్రహం అనేది రజోగుణ లక్షణం. ధర్మాచరణం అనేది సత్త్వగుణ లక్షణం అని తెలుసుకోవాలి. తమోగుణం కంటె రజోగుణం, రజోగుణం కంటె సత్త్వగుణం శ్రేష్ఠములని గ్రహించాలి.

ఏ ఏ గుణాల ఆధిక్యతవల్ల జీవుడు ఏ ఏ గతుల్ని పొందుతాడో మనుస్మృతి 12 వ అధ్యాయంలో విపులంగా వర్ణించారు.

సత్త్వగుణ సంపన్నులు, విద్వాంసులు, దేవతలవంటి వారౌతారు. రజోగుణాధిక్యత కలవారు మధ్యమ మానవులౌతారు. తమోగుణ ప్రధానులైనవారు నీచగతిని పొందుతారు. అధిక తమోగుణం కలవారు స్థావరాదులుగా— వృక్షాదులుగా, క్రిమి కీట మత్స్య సర్ప పశు జన్మల్ని పొందుతారు. మధ్యమ తమోగుణం కలవారు ఏనుగు

లుగా, గుత్తాలుగా, శూద్రులుగా, మ్లేచ్ఛులుగా, పెద్ద పులులుగా, సింహాలుగా జన్మల్ని పొందుతారు. ఉత్తమ తమోగుణం కలవారు చారణులుగా – భట్టులుగా – (కవిత్వంతో ఇతరుల్ని స్తుతించేవారుగా) పక్షులుగా, తన్ను తాను పొగడుకొనేవాడుగా, రాక్షస ప్రవృత్తి కలవారుగా, మలినులుగా, మద్య మాంసాదుల్ని సేవించేవారుగా జన్మిస్తారు.

అధిక రజోగుణం కలవారు ఖడ్గజీవులుగా, యుద్ధ ప్రియులుగా, పలుగు పాఱలతో పనిచేసేవారుగా, పల్లె వాండ్రుగా, దొమ్మరులుగా, భృత్యులుగా, జూదరులుగా, మద్యపానం చేసేవారుగా పుడతారు. మధ్యమ రజోగుణం కలవారు రాజులుగా, క్షత్రియులుగా, రాజ పురోహితులుగా, న్యాయవాదులుగా, సేనాపతులుగా పుడతారు. ఉత్తమ రజోగుణం కలవారు గంధర్వులుగా, గాయకులుగా, వాద్యకారులుగా, యక్షులుగా, విద్వాంసులకు సేవకులుగా, అప్సరసలుగా, రూపవంతులుగా పుడతారు.

ప్రథమ సత్త్వగుణం కలవారు తపస్వులు, యతులు, సన్యాసులు, వేదపాఠకులు, విమాన చోదకులుగా, జ్యోతిర్విదులుగా, దేహపోషణపరులుగా జన్మిస్తారు. మధ్యమ సత్త్వగుణ సంపన్నులు యజ్ఞాలు చేసేవారుగా, వేదార్థం తెలిసినవారుగా, కాలవిదులుగా, జ్ఞానులుగా, కార్యసిద్ధికై యత్నించే సాధ్యులుగా జన్మిస్తారు. ఉత్తమ సత్త్వగుణ

సంపన్నులు, చతుర్వేద విదులుగా, ఉత్తమ కర్మిష్ఠులుగా, విశ్వాసప్రష్టలుగా, ధార్మికులుగా, ప్రకృతిని వశపరచుకొనే జ్ఞానులుగా పుడతారు.

ఈ విధంగా సత్త్వరజస్తమోగుణాల వేగంలోని తారతమ్యాల్ని బట్టి—ఆయాగుణాల ఎక్కువ తక్కువల్ని బట్టి, జీవుడు పొందే గతుల్ని తెలుసుకొని, తాను ఉత్తమ గతిని పొందటానికై, సత్త్వగుణ సంపదను పొంది, యమ నియమాదుల ద్వారా మోక్షానికి అర్హుడు కావటానికై ప్రయత్నించాలి.

ఇంతవరకు మూడు గుణాలయొక్క స్థూల స్వరూపాన్ని చెప్పటం జరిగింది. అయితే, ఈ గుణాల యొక్క లక్షణాలను, వాటి న్యూనాధిక్యతలను, ధ్యానయోగం ద్వారా మాత్రమే గుర్తించ గలుగుతాము. పైగా, ఈ గుణాల స్వరూప లక్షణాదులు, వాటి సంధులు చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. పగటికి రాత్రికి సంధికాలం లాగానే, ఈ గుణాల ఆవిర్భావ తిరోభావాలలోను, ఒక గుణ ప్రాబల్యం తగ్గి వేరొక గుణప్రాబల్యం కలిగేటప్పుడు సంధులు ఉంటాయి. సృష్టిలోని సమస్త పదార్థాల్లోనూ, ఈ త్రిగుణాలు న్యూనాధిక భావంలో, వ్యక్తావ్యక్త స్థితుల్లో, ప్రత్యక్ష పరోక్ష రూపాల్లో ఉంటూనే ఉంటాయి. ఒక గుణం తరువాత వేరొక గుణం ప్రాధాన్యతను వహించేటప్పుడు ఆ సంధిసమయంలో జరిగే మార్పు, అత్యంత

సూక్ష్మంగా ఉండటంవల్ల, గుర్తించటం చాలా కష్టం. ధ్యానయోగం ద్వారా మాత్రమే సాధకుడు వీటి అన్నింటిని గుర్తించగలడు. వీటిని గురించిన అధికమైన వివరాలు వాసనా క్షయాన్ని గురించి చెప్పే సందర్భంలో వివరించటం జరుగుతుంది. ఈ త్రిగుణాల సంధులను గూర్చిన జ్ఞానం కలిగినప్పుడు యమనియమ సాధన జరిగినట్లు భావించాలి. అంటే, ఇది యోగానికి మొదటిమెట్టు. యమనియమాల వల్ల అనుష్ఠాన సిద్ధి కలుగుతుంది, కాబట్టి ధ్యానయోగ బీజం నాటబడినట్లే లెక్క.

## చిత్త భూములు

చిత్తభూములు అంటే చిత్తంయొక్క అవస్థలు. ఈ చిత్తభూముల్ని గురించి పాతంజల యోగదర్శన వ్యాస భాష్యంలో "క్షిప్తం, మూఢం, విక్షిప్తం, ఏకాగ్రం, నిరుద్ధ మితి చిత్త భూమయః" అని చెప్పారు.

క్షిప్తము, మూఢము, విక్షిప్తము, ఏకాగ్రము, నిరుద్ధము అని చిత్తభూములు అయిదు విధాలు. ఈ అయిదింటిలోనూ మొదటి మూడూ యోగానికి బాధకాలు — యోగానికి విఘ్నాన్ని కలిగించేవి చివరి రెండూ—ఏకాగ్ర నిరుద్ధభూములు — యోగసాధకాలు. వీటిని గురించిన జ్ఞానాన్ని కూడా మనం ధ్యానయోగం ద్వారానే పొందాలి. ఈ చిత్తభూముల్ని గురించిన జ్ఞానం ఉంటేనే

తప్ప యమనియమాదులు మొదలు సమాధిపర్యంతం యోగ సిద్ధి కలుగదు.

అ) క్షిప్తము: ఈ క్షిప్తావస్థలో చిత్తవృత్తులు అనేక సాంసారిక విషయాలవైపుకు పోతూఉంటాయి. అంటే, ఏ విషయం మీదా చిత్తం స్థిరంగా ఉండదు. ఒక విషయాన్ని వదలి వేరొక విషయం వైపుకు పరుగెడుతూ చంచలంగా ఉంటుంది.

ఆ) మూఢము: ఈ మూఢావస్థలో చిత్తం, ఏమీ తెలుసుకోలేనట్టి స్థితిలో ఉంటుంది. అంటే, ఏది చేయాలో, ఏది చేయకూడదో ఏమీ తెలియదు. పూర్తిగా సమస్తమూ మరచిపోయిన సమ్మోహాస్థితిలో ఉంటుంది.

ఇ) విక్షిప్తం: ఈ స్థితిలో చిత్తం వ్యాకులమై, ఆదుర్దాగా, ఆందోళనగా ఉంటుంది.

ఈ) ఏకాగ్రభూమి: అనేక విషయాల నుండి చిత్తం, తన వృత్తుల్ని మరల్చుకొని, ఏదో ఒక విషయంమీదనే నిలిపివుంటే, అది ఏకాగ్రభూమి అవుతుంది. ఉపాసకుడైన యోగి, తన చిత్తాన్ని ఇతర విషయాలన్నింటి నుండి మరలి తన యిష్టదైవం మీద లగ్నంచేసి, ఆ దైవాన్నే ధ్యానిస్తూ, చింతనచేస్తూ ఉంటాడు. అటువంటి ధ్యానావస్థిత స్థితిని ఏకాగ్రభూమి అంటారు.

ఉ) నిరుద్ధభూమి: చిత్తం సమస్త వృత్తుల్ని వదలి, చేష్టలుడిగి, తన జీవభావానికీ ఆత్మభావానికి సంబంధించిన

జ్ఞానాన్ని పొందే స్థితిని నిరుద్ధావస్థ అంటారు. కొంతమంది యోగాచార్యులు, ఈ నిరుద్ధావస్థలో ఆత్మజ్ఞానము, పరమాత్మ జ్ఞానము, రెండూ లభిస్తాయంటారు ఎందుచేతనంటే, జీవాత్మకు స్వరూపజ్ఞానం కలగటంతోనే పరమాత్మకు సంబంధించిన యథార్థ జ్ఞానం సైతం కలుగుతుంది—జ్ఞానానికి సైతం జ్ఞానమైనదే పరమాత్మ కాబట్టి!

పైన పేర్కొన్న అయిదింటిలో మొదటి నాలుగు వృత్తుల్లోనూ సత్త్వరజస్తమోగుణాల కలయిక—సంసర్గం—మిగిలి ఉంటుంది. చివరిదైన నిరుద్ధావస్థలో ఆ గుణాల సంస్కారం మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. వీటిలో క్షిప్త, మూఢ, విక్షిప్త భూములు మూడూ యోగబాధకాలు—వీటిలో సమాధి లాభం కలుగదు. నాల్గవదైన ఏకాగ్ర భూమిలో కలిగే యోగసిద్ధిని ''సంప్రజ్ఞాత యోగం'' లేక 'సంప్రజ్ఞాత సమాధి' లేక 'సవికల్ప సమాధి' అంటారు. నిరుద్ధావస్థలో కలిగే యోగాన్ని 'అసంప్రజ్ఞా యోగం' లేక 'అసంప్రజ్ఞాత సమాధి' లేక 'నిర్వికల్ప సమాధి' అంటారు. ఇంతవరకు పతంజలి చెప్పిన యోగభూములు.

కొంతమంది యోగానికి సప్తభూమికల్ని చెపుతారు' వరుసగా ఈ భూమికల్లో స్థిరత్వాన్ని పొందుతూ చివరిదైన భూమికను చేరినపుడు సాధకునికి విదేహముక్తి లభిస్తుందని చెపుతారు.

ప్రారంభిక భూమిక: సాధకుడు పరమాత్మను గూర్చిన నిశ్చితజ్ఞానాన్ని పొంది, యోగమందు స్థితుడై కర్మ చేస్తూ ఉంటాడు. యోగబలంవల్ల క్రమేణ చిత్త వాసనలు నశిస్తాయి. జీవు లందరియెడల ప్రేమ, దయ కలుగుతాయి.

విచారభూమిక: సాధకుడు వేదశాస్త్రాల శ్రవణంవల్ల కలిగిన జ్ఞానంతో కర్తవ్యా కర్తవ్యాలను నిర్ణయించుకోవటంలో సమర్థుడౌతాడు. కామక్రోధాదులు క్రమేణా తగ్గుతాయి. పాము కుబుసాన్ని వదలినట్లుగా సాధకుడు బాహ్యాదోషాలన్నింటిని వదలి వేస్తాడు.

అసంసర్గ భూమిక: శాస్త్ర విషయాల యెడల నిశ్చయమైన బుద్ధిని కలిగి తపస్వులు, యోగులు అయినవారి సాంగత్యంలో శాస్త్రచర్చ చేస్తూ పాషాణాన్నే శయ్యగా భావించి ఆనందిస్తాడు. తాను కర్తననిగాని, తనకు కర్తృత్వం ఉన్నదనిగాని భావించడు.

అద్వైతభావినీ భూమిక: ఈ స్థితిలో సాధకునిలో ద్వైతభావం తొలగిపోతుంది. అద్వైతభావం స్థిరపడుతుంది. ఈ లోకాన్ని స్వప్నంలాగా భావిస్తాడు.

సుషుప్తపదీ భూమిక: శరత్కాలం వచ్చేటప్పటికి ఆకాశంలోని మేఘాలు క్రమంగా మాయమైపోయినట్లు, సాధకుని చిత్తం పూర్తిగా లయమై సత్త్వం మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. ద్వైత మంతా శాంతిస్తుంది. వికల్పాలన్నీ నశిస్తాయి.

చిత్రదీప భూమిక: సాధకుడు అద్వైతస్థితిలో నిర్భయుడై ఉంటాడు. భావాతీత స్థితి కలిగి ఉంటాడు. ఇది జీవన్ముక్తావస్థ లాంటిది.

విదేహాముక్తి భూమిక: ఇది చివరిదైన స్థితి. ఈ స్థితిలో సాధకునికి ఈ లోకం, శాస్త్రాలు, ఆచరణం వగైరాలేవీ లేకుండా పోతాయి. అంటే, లోకాచారం, శాస్త్రాచారం, దేహాచారం అనే కర్తవ్యస్ఫురణ కూడా ఉండదు. ఇదే చివరి భూమిక. అద్వైతసిద్ధి కలిగిన స్థితి.

## చిత్త స్వభావాలు

చిత్తానికి (1) ప్రఖ్య (2) ప్రవృత్తి (3) స్థితి అని మూడు విధాలైన స్వభావా లున్నాయి.

ప్రఖ్య అంటే, చూచినట్టి లేదా విన్నట్టి విషయాలను గూర్చిన ఆలోచన చేసే స్వభావం.

ప్రవృత్తి అంటే, పైన పేర్కొన్న విషయాలతో సంబంధాన్ని ఏర్పఱచుకోవటం అనే స్వభావం.

స్థితి అంటే, పైన పేర్కొన్న రెండు స్వభావాల తరువాత, (ప్రఖ్య, ప్రవృత్తుల తరువాత) ఆ విషయాలయందే స్థితిని పొందటం; అంటే లగ్నమవటం—ఆ విషయాలలోనే చిక్కుకోవటం!

ప్రఖ్య (విషయ విచారణ) అనేది, సత్త్వరజస్తమోగుణాల సంసర్గంవల్ల మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. చిత్తంలో

సత్త్వగుణం అధికంగా ఉన్నప్పుడు, చిత్తం కేవలం ఈశ్వ రుని గూర్చిన విచారణే చేస్తుంది. రజోగుణం అధికంగా ఉన్నప్పుడు. ఆ చిత్తమే ధర్మాన్ని గూర్చి, వైరాగ్యాన్ని గూర్చి ఆలోచిస్తుంది. తమోగుణం ప్రధానంగా ఉన్న స్థితిలో ఆ చిత్తమే, అధర్మము, అజ్ఞానము, విషయాసక్తితో కూడిన ఆలోచనలు చేస్తుంది.

జ్ఞానశక్తి, సత్త్వగుణ ప్రధానంగా ఉన్నప్పుడు, పరి ణామ రహితమై, శుద్ధంగా ఉంటుంది; అంటే, రజోతమో గుణాలు మరుగున పడిపోతాయి—సత్త్వంలో అంతర్భావం చెందుతాయి. ఇటువంటి చిత్తవృత్తియందు కూడా, చిత్తా నికి వైరాగ్యం కలిగినప్పుడు, శుద్ధమైన సత్త్వగుణ సంస్కా రాన్నే ఆశ్రయిస్తుంది. అటువంటి సంస్కారంతో కూడిన స్థితినే నిర్వికల్ప సమాధిస్థితి అంటారు; లేదా, అసంప్రజ్ఞాత సమాధిస్థితి అంటారు. అసంప్రజ్ఞాతము అంటే, ధ్యేయం తప్ప (మనం ధ్యానం చేసే ఈశ్వరుడు తప్ప) అన్యమైన దేదీ స్ఫురించని స్థితి.

ఇంతవరకు అష్టాంగాలలో మొదటివైన యమనియ మాలను గురించి చెప్పి, వాటిని వివరించే సందర్భంలో గుణ త్రయాన్ని గురించీ, అయిదు చిత్తభూముల్ని గురించీ, మూడు చిత్తస్వభావాల్ని గురించీ చెప్పటం జరిగింది. ఇక, అష్టాంగాలలో మూడవదైన 'ఆసనం' అనే విషయాన్ని గురించి తెలుసుకుందాం.

## ఆసనము

మనం దేనిమీద కూర్చుంటామో అది ఆసనం. యోగులు, యోగాభ్యాసం కోసం సుఖంగా కూర్చోగలగటానికై నిర్ధారింపబడిన పద్ధతిని ఆసనం అంటారు ఇది ఒక యోగాంగం. ఆసనం అనే యోగాంగాన్ని పతంజలి మహర్షి ఈ విధంగా నిర్వచించాడు —

"స్థిర సుఖ మాసనం" (పా. యో. 2-46)

ఏ స్థితియందు, శరీరము, ఆత్మ, స్థిరంగా, సుఖంగా ఉంటాయో దానిని ఆసనం అంటారు. ఎవరికి ఏ విధంగా కూర్చుంటే సుఖంగా ఉంటుందో, అది వారికి తగిన సరియైన ఆసనం అన్నమాట. దానినే అభ్యాసం చేయాలి. ఆసనానికి, ఇది చాలా విశాలమైన దృష్టితో, ఆచరణ యోగ్యమైన పద్ధతిలో చెప్పిన నిర్వచనం.

(ఈ ఆసనంలోనే ముద్ర, బంధము, వేధ అనే అంగాలు ఉంటాయి. ఘేరండ సంహితలో 25 ముద్రలు చెప్పారు. హఠయోగ ప్రదీపికలో పది ముద్రల్ని చెప్పారు. ఈ ముద్రలు సుప్తకుండలినిని జాగృతం చేయటానికి అవసరం అన్నారు. వీటివల్ల అష్టసిద్ధులు లభిస్తాయని అన్నారు. శక్తిచాలిని, యోనిముద్ర, ఖేచరీముద్ర అనే మూడు ముద్రలు ముఖ్యమైనవి.

ఉడ్డీయాన బంధము, మూల బంధము, జాలంధర బంధము అని మూడు ముఖ్యమైన బంధాలను చెపుతారు.

ఉడ్డీయాన బంధంవల్ల ప్రాణం ఎగిరి సుషుమ్నలో సంచరిస్తుందని, మూలబంధంవల్ల అధోగామియైన అపాన ప్రాణం ఊర్ధ్వగామి అవుతుందని, జాలంధర బంధంవల్ల ఇడ పింగళ అనే రెండు నాడులు స్తంభిస్తాయని, కంఠంలోని విశుద్ధ చక్రంలో వాయుబంధనం జరుగుతుందని, దీనివల్ల జరా మృత్యువులను జయించవచ్చునని చెప్పారు.

ఏకాగ్రభావంతో కంఠముద్ర ద్వారా వాయువు యొక్క గతిని నిరోధించి, నాసికా రంధ్రాలు రెంటిని సంకుచితం చేసినందువల్ల వాయువు శీఘ్రంగా నిండుతుంది. ఈ మహావేధ ఉంటేనే తప్ప మూలబంధము, మహాబంధం వగైరాలు నిష్ఫలం అంటారు. (యోగతత్త్వోపనిషత్తు- వీటిని గురించి వేరుగా తెలుసుకోవలసిందే!) ఈ ముద్రలు, బంధములు, వేధ లనేవి అనుభవజ్ఞులైన, సద్గురువుల ద్వారా తెలుసుకొని, వారి పర్యవేక్షణలోనే అభ్యాసం చేయాలి.

యోగవిద్యలో ఈ ఆసనమనే యోగాంగానికి లభించినంత ప్రచారం, ఆకర్షణ ఏ యితర యోగాంగానికీ లేదు. దీని తరువాతి స్థానం ప్రాణాయామానికి లభిస్తుంది. యోగశాస్త్రమంటే, ఆసనాలు వేయటం, ప్రాణాయామము చేయటమే, అనేంత వరకు అజ్ఞానం పెరిగింది. శారీరక వ్యాయామంలాగా, ఆరోగ్య రక్షణకు యివి ఉపకరించటమే, ఇందుకు కారణం.

భగవద్గీతలో — ధ్యానయోగం (ఆత్మ సంయమ యోగం) అధ్యాయంలో ఆసన పద్ధతిని ఈ విధంగా చెప్పారు-

"యోగీ యుంజీత సతతమాత్మానం రహసి స్థితః,
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః.
శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసన మాత్మనః,
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలాజిన కుశోత్తరం.
తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యత చిత్తేంద్రియ క్రియః,
ఉపవిశ్యాఽఽసనే యుంజ్యాద్యోగ మాత్మ విశుద్ధయే.
సమం కాయం శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః,
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వందిశశ్చాఽవలోకయన్.
(భ. గీ. 6-10 నుండి 14 వరకు)

సర్వసంగ పరిత్యాగం చేసినట్టి యోగి, ఏకాంత ప్రదేశంలో చిత్తాన్ని లోబరచుకొని, ప్రాపంచిక బంధనాలన్నింటిని వదలించుకొని, ధ్యానయోగం ద్వారా ఆత్మను పరమాత్మయందు లగ్నం చేసుకోవాలి.

ఇక ఆసనం విషయం:

శరీరము, శిరస్సు, కంఠప్రదేశము, ఈ మూడూ సమంగా, స్థిరంగా ఉండేటట్లు శరీరాన్ని నిలిపి, దృష్టిని దిక్కులకు పోనీయక, సూటిగా దృష్టిని ముక్కు చివరయందుండునట్లు చేయాలి. (కొందరు వ్యాఖ్యాతలు 'నాసికాగ్రం' అన్నప్పుడు, ముక్కు చివర అని చెప్పకుండా, దృష్టిని అంతర్ముఖం చేయాలి కాబట్టి, బహిర్ముఖంగా ఉన్న దృష్టికి నాసి

కాగ్రం అంటే నాసిక ఆరంభమయ్యే చోటు—సుషుమ్న స్థానంలో, భ్రూమధ్యంలో—అని చెపుతారు. మామూలుగా ముక్కు చివరన దృష్టి నిలిపినందున మెల్లచూపు అలవాటుపడటం తప్ప ప్రయోజనం ఏమీ లేదని అంటారు) భయాన్ని వదలి, శాశ్వతంగా కూర్చుండి, బ్రహ్మచర్యాన్ని పాలిస్తూ, మనస్సును పరమాత్మయందే లగ్నంచేసి, పరమాత్మనే ధ్యానిస్తూ, పరమాత్మ సాక్షాత్కారానికి యత్నించాలి అని భావం.

ఆసనం అనే పదానికి మనం మామూలుగా కూర్చుండటానికి ఉపయోగపడే పీట లాంటిది అని అర్థం చెప్పుకొన్నప్పుడు, ఆ ఆసనం ఎటువంటిదై ఉండాలి? అంటే—

సర్వసిద్ధ్యైర్వ్యాఘ్ర చర్మం జ్ఞానసిద్ధ్యైర్మృగాజినమ్,
వస్త్రాసనం రోగహారం వేత్రజం శ్రీవివర్ధనమ్.
(కుండలినీ యోగతత్త్వం)

మామూలుగా మనం కూర్చుండే పీట కొయ్యతో చేయబడి, శరీరం చక్కగా సుఖంగా పట్టేటంత పొడవు వెడల్పులు కలిగి ఉండాలి. దానిమీద కుశాసనం (దర్భాసనం) దానిమీన ఉన్నితో నేయబడిన చిత్రాసనం (కంబళి లాంటిది) దానిమీద మందంగా ఉండే తెల్లని వస్త్రం, దాని మీద తెల్లని పట్టుగుడ్డగాని, వ్యాఘ్ర చర్మంగాని, మృగ చర్మంగాని ఏది వీలైతే దానిని పరచాలి. మొత్తం ఇవన్నీ

కలిపి 2 అంగుళాల కంటె ఎక్కువ మందం ఉండరాదు. ఈ నియమాలు ఎందుకు చెప్పారంటే—యోగసాధన చేసేటప్పుడు శరీరంలో అధికంగా విద్యుత్సంచారం జరుగుతుంది. ఈ విధమైన ఆసనశుద్ధి లేకపోతే, ఆ శక్తి భూమిలో విలీనం అయిపోతుంది. ఎండు కొయ్య పీట, ఎండిన దర్భలు, వస్త్రం, పట్టు, వ్యాఘ్రాజిన మృగాజినాలు; ఇవన్నీ విద్యుద్వాహకాలు కావు; అని గ్రహించాలి.

ఆసనం స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు శీతోష్ణాదులు అధికంగా బాధించవు. శరీరావయవాలు కంపించవు. అప్పుడే, చిత్తవృత్తులు నిరోధింపబడటానికి, సమాధియోగానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఆసనం మెత్తగా ఉంటే క్రొత్త సాధకుడు ఎక్కువ సేపు కూర్చోగలుగుతాడు. అందుకే, పీటమీద దర్భాసనం, వస్త్రం, చిత్రాసనం వగైరాలు పరవమన్నారు.

ఇటువంటి ఆసనసిద్ధివల్ల కలిగే ఫలం ఏమంటే—"తతో ద్వంద్వానభిఘాతః" (పా. యో. 2-47) (ఈ సూత్రాన్ని భోజుడు ప్రత్యేక సూత్రంగా గ్రహించాడు. భాష్యకారుడైన వ్యాసుడు మాత్రం తరువాతి సూత్రానికి మొదట్లో చేర్చాడు.) ఇట్లా ఆసనం సుస్థిరమైనప్పుడు ఉపాసన కోసం—ధ్యానం కోసం—ఎక్కువ శ్రమపడాల్సిన అవసరం ఉండదు. శీతోష్ణాది ద్వంద్వాలు యోగిని బాధించవు.

ఆసనం, ప్రాణాయామం, ముద్ర, నాదానుసంధానం, ప్రత్యాహారం సమాధి మొదలైన హఠయోగాంగాలలో

ఆసనం అనేది మొదటి అంగం. హఠయోగ ప్రదీపిక (1-19) లో—

"హఠస్య ప్రథమాంగ త్వాదాసనం పూర్వముచ్యతే
కుర్యాత్తదాసనం స్థైర్య మారోగ్యం చాంగలాఘవమ్.

ఆసన మనేది హఠయోగంలో మొదటి అంగం కాబట్టి ముందుగా దానిని గురించి చెపుతున్నారు. ఆసనసిద్ధి వల్ల సాధకునికి స్థైర్యం, ఆరోగ్యం, అంగ లాఘవము (శరీరం తేలికగా ఉండటం) అనేవి సిద్ధిస్తాయి; అని చెప్పబడ్డది.

హఠయోగ ప్రదీపికలో ముఖ్యమైన పదహారు ఆసనాలు చెప్పబడ్డాయి. ఘేరండ సంహితలో, షట్కర్మలు, ఆసనం, ముద్ర, ప్రత్యాహారం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, సమాధి అనే యోగాంగాలలో ఆసనం అనేది రెండవది. ఆ గ్రంథంలో ఆసనాన్ని గురించి ఇట్లా చెప్పబడ్డది—

"ఆసనాని సమస్తాని భావన్తో జీవజంతవః
చతురశీ లక్షాణి శివేనాభిహితాని చ,
తేషాం మధ్యే విశిష్టాని షోడశోనంశతం కృతం
తేషాం మధ్యే మర్త్యలోకే ద్వాత్రింశదాసనం శుభం.
(ఘే. సం. 2-1, 2)

ఈ సృష్టిలో ఎన్ని రకాల జీవజంతువు లున్నాయో అన్ని రకాల ఆసనాలు ఉన్నాయి. అంటే, ఒక్కొక్క

జాతి జీవజంతువు కూర్చుండే తీరు ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది. ప్రతి జంతువు తన కిష్టమైనట్టి, తనకు అనుకూల మైనట్టి ఆసనంలో ఉంటుందని భావం. పూర్వం శివుడు 84 లక్షల ఆసనాలు చెప్పి, పిమ్మట వాటిని 84 ఆసనాలకు తగ్గించి, అందులో కూడా 32 ఆసనాలు ముఖ్యమైనవని అన్నాడు. ఘేరండ సంహితలో ఈ 32 ఆసనాలు వర్ణింప బడ్డాయి. కొంతమంది యోగాచార్యులు ఈ సంఖ్యను తగ్గించి పదింటిని మాత్రమే ప్రధానమైనవని, ఆచరణ యోగ్యమైనవని భావించారు. వశిష్ఠాది మహర్షులు కుండ లినీ యోగంలో సిద్ధాసనం, పద్మాసనం, స్వస్తికాసనం అనే మూడింటినే చెప్పారు. చివరకు పతంజలి చెప్పిన 'స్థిరసుఖమాసనం' అనే లక్షణాన్ని అంతా ఆమోదించారు కాబట్టి, సాధకుడు తనకు అనుకూలమైన ఆసనాన్ని తానే ఎన్నుకోవచ్చు.

యోగాభ్యాసానికి స్త్రీ పురుష భేదంగాని, ఆశ్రమ భేదంగాని, కులమత భేదంగాని, వయోభేదంగాని ఏదీ లేదు. సచ్చిదానంద స్వరూపము, సర్వవ్యాపకము, నిర్వికారము అయిన ఆత్మకు ఈ భేదాలేవీ వర్తించవు. కాబట్టి, యోగా భ్యాసానికి అందరూ అర్హులే! అట్లాగే సాధకులు, రకరకాల శక్తి కలవారు, వికలాంగులు, వృద్ధులు, యువకులు, స్త్రీలు, బాలురు, రోగులు ఉంటారు. కాబట్టి, వీరంతా తమకు

అనుకూలమైన ఆసనాన్ని తామే ఎన్నుకోవాలి. అదే ఉత్తమం.

ప్రస్తుతం మన దేశంలోను, ఇతర దేశాల్లోనూ కూడా ఆసనాలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఆకర్షణ కనిపిస్తోంది. వీటిని 'యోగాసనాలు' అని వ్యవహరించటంవల్ల వీటి ప్రాముఖ్యత పెరిగింది. ఈ ఆసనాలు యోగసాధనకోసమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి, రోగనివారణకు, దార్ఢ్యానికి, ఉత్సాహానికి, స్ఫూర్తికి ఉపకరిస్తాయనే భావం ప్రబలింది. ప్రభుత్వం సైతం, వ్యాయామ విద్యగా, పాశ్చాత్య వ్యాయామ పద్ధతులకంటె మన ఆసనాలు చాలా ఉత్తమమైనవని భావిస్తోంది. విద్యావేత్తలు, వైద్యులు సైతం దీనిని సమర్థిస్తున్నారు. ఇవి మెల్లగా విదేశాలకు కూడా ప్రాకినాయి. మన దేశీయమైనట్టి ఏ విషయాన్నైనా, పాశ్చాత్యుల ఆమోదం లభించగానే, అతిగా నమ్మటం, అతిగా అభిమానించటం, ఆచరించటం మనకు పరిపాటి. అట్లా గుడ్డిగా, పుస్తకాల్లోని పటాలను చూచి, ఆచరణకు పూనుకోవటంవల్ల అనేక అనర్థాలు ఉన్నాయనీ, క్రొత్త రోగాలను కొనితెచ్చుకోవటం అవుతుందనీ గ్రహించాలి. ఆసనాలు అభ్యాసం చేసినవారంతా ఆరోగ్యవంతులు కాలేదు. రోగాలు కేవలం ఆసనాలవల్ల నయమూ కాలేదు. రోగులందరికీ ఆసనాలు పనికిరానూ రావు. ఆసనాలను గూర్చి, ప్రాణాయామాన్ని గూర్చి,

షట్కర్మల్ని గూర్చి వర్ణించేటప్పుడు యోగ గ్రంథాల్లో ఫలానా ఆసనంవల్ల జరామృత్యువులను జయించవచ్చునని, ఫలానా ముద్రవల్ల, ఫలానా బంధంవల్ల సమస్త రోగాలు పోయి దీర్ఘాయువు లొస్తారని చెపుతారు. వాటిని అతిశయోక్తులుగా గ్రహించాలి. అంతే తప్ప నూటికి నూరుపాళ్ళూ సత్యాలుగా నమ్మరాదు. అయితే, బాల్యంలో, విద్యార్థులకు ఇతర ఆటలు, వ్యాయామ అభ్యాసాలతో పాటు ఈ ఆసనాలను నేర్పవచ్చు. అవసరం కూడాను— దేశీయ విద్య అయినందున! యోగసాధన చేయాలనుకున్నవారు షట్కర్మలు, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం వగైరాలను సమర్థులైన గురువులవద్ద నేర్చుకోవాలి. అవసరమైన పరిస్థితుల్లో ధౌతి, వస్తి మొదలైన క్రియల్ని ఆధునిక వైద్యులు సైతం అనుసరిస్తూనే ఉన్నారు. కాబట్టి, వీటిని తప్పు అనటానికి వీలులేదు. యోగశాస్త్రంలో కూడా వీటిని శ్లేష్మాది రోగాలను పోగొట్టి, సాధకునికి యోగ్యత కలిగించటానికే చెప్పారు. అంతే తప్ప జలుబు చేసినప్పుడల్లా, విరేచనం కానప్పుడల్లా, ఈ కర్మల్ని ఆచరించటం మృత్యువును, రోగాల్ని కొని తెచ్చుకోవటమే అవుతుంది. మంచి వైద్యుడు, అవసరమైన పరిస్థితుల్లో మాత్రమే శస్త్రకర్మల్ని చేపట్టినట్లుగా సద్గురువైనవాడు, అవసరమైనవానికే ఆయా పరిస్థితుల్లో వీటిని ఉపయోగిస్తాడు.

"ఏనకేన ప్రకారేణ సుఖంధార్యంచ జాయతే,
తత్సుఖాసన మిత్యుక్తం అశక్తస్తత్సమాచరేత్."

ఎట్లా కూర్చుంటే సుఖంగా ఉండి, యోగసాధనకు అనుకూలంగా ఉంటుందో అదే సుఖాసనం. దానినే మనం యోగాసనంగా భావించవచ్చు. యోగులందరిచేత ప్రయోగింపబడే ఆసనాలన్నీ యోగాసనాలే! ఈ విధంగా పతంజలి నిర్వచనమే సరియైనదిగా తేలుతోంది.

## ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామాన్ని గురించి తెలుసుకోబోయే ముందు ప్రాణవాయువులలోని భేదాల్ని గురించి, వాటి స్థానాల్ని గురించి తెలుసుకోవాల్సి ఉంది.

ప్రాణాపాన సమానాఖ్యా వ్యానోదానా చ వాయవః,
నాగః కూర్మోఽథ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః.

హృది ప్రాణః స్థితో నిత్యమపానోగుదమండలే,
సమానో నాభిదేశే తు ఉదానః కంఠమధ్యగః.

వ్యానః సర్వశరీరేతు ప్రధానాః పంచవాయవా,
ఉద్గారే నాగ ఆఖ్యాతః కూర్మఉన్మీలనే తథా.
కృకర క్షుత్కరోజ్ఞేయా దేవదత్తో విజృంభణే,
న జహాతి మృతంవాపి సర్వవ్యాపీ ధనంజయః.

ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం చ ధావతి,
వాత దక్షిణ మార్గాభ్యాం చంచలత్వాం న దృశ్యతే.
(అష్టాంగయోగసిద్ధి 5-46 to 50)

ప్రాణ, అపాన, సమాన, వ్యాన, ఉదానములు వాయువులు.

నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనంజయములు ఉపవాయువులు.

ప్రాణానికి హృదయం, అపానానికి గుదం, సమానానికి నాభి, ఉదానానికి కంఠం, వ్యానానికి సమస్త శరీరము స్థానాలు.

నాగము త్రేనుపులోను, కూర్మము రెప్ప లాడించటంలో, కృకరం తుమ్ములో, దేవదత్తం ఆవులింతలో కనిపిస్తాయి. ధనంజయం అనేది సర్వవ్యాపియై, చనిపోయినా వదలకుండా ఉంటుంది. ప్రాణాపానాలకు వశుడై జీవుడు పైకి క్రిందికి, ఆ ప్రక్కకు ఈ ప్రక్కకు పరుగెత్తుతూ ఉంటాడు. కాని అధిక వేగంవల్ల మనం గమనించలేము— స్థూలనేత్రాలకు కనిపించదు.

ప్రాణాయామం అంటే ఏమిటి?

"ప్రాణాయామః శరీరస్థ వాయోస్తద్వన్నిరోధనం,
ఆచార్యాణాం తు కేషాంచిద్రేచక పూరక కుంభకైః.
(అష్టాంగ యోగసిద్ధి. 5-5)

శరీరంలోని వాయువులను నిరోధించటమే ప్రాణాయామం. కొంతమంది యోగాచార్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం రేచక, పూరక, కుంభకములనే మూడూ ప్రాణాయామ భేదాలు.

పతంజలి యిచ్చిన నిర్వచనం ప్రకారం—

"తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతి విచ్ఛేదః
ప్రాణాయామః." (పా. యో. 2-49)

ఆసన జయం కలిగిన పిమ్మట, శ్వాస ప్రశ్వాసల యొక్క గతిని (నడకను) అడ్డగించటాన్ని ప్రాణాయామం అంటారు. అంటే, బయట నుండి గాలిని లోనికి పీల్చటం (శ్వాస) లోపల ఉన్నట్టి కౌష్ఠ్యవాయువును (పుప్పుసంలోని గాలిని) బయటకు వదలటం ప్రశ్వాస. ఈ రెండింటి గమనానికి విచ్ఛేదం కలిగితే—ఈ శ్వాస ప్రశ్వాసలు రెండూ లేకపోతే ఒక ప్రాణామాయం అవుతుంది.

(హఠయోగాది పద్ధతుల్లో రేచక, పూరక, కుంభకాలను గూర్చి చెప్పారు. ఈ యోగశాస్త్రంలో చెప్పినది వారు చెప్పిన పద్ధతి కాదు. కొందరు వ్యాఖ్యాతలు ఈ రెండు పద్ధతుల్ని జోడించటానికి ప్రయత్నం చేశారు; చేస్తున్నారు. కాబట్టి, ఈ సందర్భంలోనే ఇతర పద్ధతుల్ని గూర్చి కూడా విడిగా వివరించటం జరుగుతుంది.)

శ్వాసను తీసుకొని ప్రశ్వాసను చేయకపోవటంవల్ల, శ్వాస ప్రశ్వాసలు నిరుద్ధమౌతూనే ఉన్నాయి. అంటే, శ్వాస ప్రశ్వాసల గతివిచ్ఛేదం కలుగుతోంది. కాబట్టి, ఇది ఒక విధమైన ప్రాణాయామమే! అట్లాగే, ప్రశ్వాసను విడిచి, శ్వాసను తీసుకోకపోవటం వల్ల కూడా గతివిచ్ఛేదం కలుగుతున్నందున అది కూడా ప్రాణాయామమే! ఈ విధమైన గతి నిరోధంలో ఉండే భేదాలను ఇట్లా చెప్పారు —

"బాహ్యాభ్యన్తర స్తంభవృత్తి ర్దేశకాల పరిసంఖ్యాభిః
పరిదృష్టో దీర్ఘ సూక్ష్మః" (పా. యో. 2-50)

బాహ్యవృత్తి, అభ్యన్తరవృత్తి, స్తంభవృత్తి అని ప్రాణాయామం మూడు విధాలు. బాహ్యవృత్తిని ప్రథమ ప్రాణాయామం అని, అభ్యన్తరవృత్తిని ద్వితీయ ప్రాణాయామం అని, స్తంభవృత్తిని తృతీయ ప్రాణాయామం అని అంటారు కొందరు. మరికొందరు వీటినే క్రమంగా రేచక పూరక కుంభకాలని అంటారు. ఈ బాహ్యాభ్యన్తర స్తంభ వృత్తులు మూడూ దేశకాల పరిదృష్టాలై, దీర్ఘము సూక్ష్మము అనే భేదాలు కలిగి ఉంటాయి. దీర్ఘ బాహ్యవృత్తి, సూక్ష్మ బాహ్యవృత్తి, దీర్ఘ ఆన్తరవృత్తి, సూక్ష్మ ఆన్తరవృత్తి, దీర్ఘ స్తంభవృత్తి, సూక్ష్మ స్తంభవృత్తి అని.

యోగ సూత్రాలకు భాష్యం వ్రాసిన వ్యాసుడు బాహ్యవృత్తి అంటే,—"ప్రశ్వాస పూర్వక గత్యభావము"

అన్నాడు. గత్యభావము అంటే స్వాభావిక గతి లేకపోవటం; అని అర్థం. (ఇది ఇతరులు చెప్పే రేచకం కాదు. రేచకం అంటే, కేవలం ప్రశ్వాస మాత్రమే!) అట్లాగే శ్వాస పూర్వకమైన గతి అభావం — శ్వాస తీసుకోకపోవటం; ఆభ్యన్తర వృత్తి అవుతుంది. బాహ్యాభ్యన్తర వృత్తులు రెండూ లేకపోవటం స్తంభవృత్తి. లోపలి వాయువును బయటకు వదలి, దానిని బయటనే ఉంచి, మళ్ళీ లోనికి పీల్చకుండా ఉండటం; బాహ్యావృత్తి. ఇందులో ఆధునికులు చెప్పే రేచక కుంభకాలు రెండూ ఉన్నాయి. అట్లాగే, లోనికి గాలిని పీల్చి, దానిని బయటకు వదలకుండా ఉండటం ఆభ్యన్తర వృత్తి. ఇందులో పూరక కుంభకాలు రెండూ ఉన్నాయి. రేచకాంత కుంభకం తాంత్రిక ప్రాణాయామం అని, పూరకాంత కుంభకం వైదిక ప్రాణాయామ మని చాలాచోట్ల చెప్పారు—("పూరణాది రేచనాంతః ప్రాణాయామస్తు వైదికః, రేచనాది పూరణాంతః ప్రాణాయామస్తు తాంత్రికః") దీనినిబట్టి యోగసూత్రకారులు చెప్పిన బాహ్యాభ్యన్తర స్తంభవృత్తులు, కేవలం ఆధునికులు చెప్పే రేచక పూరక కుంభకాలు కావు అని తెలుస్తోంది.

బృహద్యోగి యాజ్ఞవల్క్య స్మృతికూడా యోగదర్శకారుడు చెప్పినదానినే సమర్థించింది. ఇంతవరకు మనం తెలుసుకొన్న విషయం; — ప్రశ్వాస పూర్వక గతివిచ్ఛే

దాన్ని బాహ్యావృత్తి ప్రాణాయామ మని, శ్వాసపూర్వక గతి విచ్ఛేదాన్ని ఆభ్యన్తరవృత్తి ప్రాణాయామ మని, శ్వాస ప్రశ్వాసల ప్రయత్నం ఏమీ లేకుండా కొంత పూరకావస్థలోను, కొంత రేచకావస్థలోను శ్వాస యంత్రాన్ని రుద్ధం చేయటం స్తంభవృత్తి ప్రాణాయామ మని స్తంభవృత్తివల్ల, పుప్ఫుసంలోని వాయువు క్రమంగా శోషితమై తగ్గిపోతుంది – శరీరమంతటి నుండి వాయువు ఎండిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఆలంకారికంగా చెప్పాలంటే — కాలుతున్న ఆాతిమీాదనున్న నీటిబొట్టు అన్ని వైపులనుండి యింకిపోతున్నట్లు! శ్వాస ప్రశ్వాసలు రుద్ధమైపోతాయి. ముందుగా బాహ్యావృత్తిని గాని, ఆభ్యన్తర వృత్తినిగాని అభ్యాసం చేయాలి. సూత్రకారుడు బాహ్యావృత్తిని అభ్యాసం చేయుటానికే ప్రాధాన్యత యిచ్చాడు — "ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య." (పా. యో. 1–34) అనే సూత్రంలో. మధ్య మధ్య స్తంభవృత్తిని అభ్యాసం చేయటం ద్వారా ప్రాణాల్ని పట్టి ఉంచాల్సి వస్తుంది.

ఇక దీర్ఘ సూక్ష్మాలను గూర్చి — "దేశకాల పరిసంఖ్యాభిః పరిదృష్ట" మంటే, దేశ, కాల, సంఖ్యల ద్వారా ప్రాణాయామ గతిని గమనిస్తూ ఉండటం.

దేశపరిదృష్టి: దేశం అనేది బాహ్యము, ఆధ్యాత్మికము అని రెండు విధాలు. అంటే, శరీరానికి బయట, శరీ

రానికి లోపల అని. బాహ్యదేశ పరిదృష్టి అంటే, నాసాగ్రం నుండి శ్వాసగతి ఎంతదూరం పోతుందో గమనించటం బాహ్యదేశ పరిదృష్టి. అట్లాగే, నాసాగ్రం నుండి శ్వాసగతి హృదయం పర్యంతం ఉంటుంది. హృదయం నుండి ఆపాద తల మస్తక పర్యంతం ఆధ్యాత్మిక దేశమే అవుతుంది. కాబట్టి, ప్రశ్వాస నాసాగ్రం నుండి ఎంతదూరం పోతోందో గమనించటం ఆధ్యాత్మిక దేశపరిదృష్టి అవుతుంది. అంటే, అల్ప దూరం పోతోందా? లేక దీర్ఘ దూరం పోతోందా? అని గమనించాలి. అట్లాగే, ఆభ్యంతరంగా హృదయం వరకు పోతోందా? లేక సర్వశరీర వ్యాపిగా ఉందా? అని గమనించాలి. ప్రథమ ప్రాణాయామధారణ మాత్రం హృదయానికి ఊర్ధ్వంగానే జరుగుతుంది.

కాలపరిదృష్టి: క్షణం అంటే నిమేషం (రెప్పపాటు)లో నాల్గవ వంతు. కాలాన్ని గమనించటానికి సాధనం జపం. నిశ్చిత సంఖ్యగల జపంద్వారా కాల పరిదర్శనం చేయాలి. ప్రణవ జపం, అజపాగాయత్రి లాంటి వాటిద్వారా కాలానుభవాన్ని పొందవచ్చు. పైన చెప్పబడినట్టి దేశ పరిదర్శనం, కాల పరిదర్శనం రెండూ ఏకకాలంలోనే అతిరోధంగా జరగాలి. దీనినిబట్టి సూక్ష్మ దీర్ఘ కాలాల్ని తెలుసుకోవాలి.

''సవ్యాహృతిం సప్రణవం గాయత్రీం శిరసాసహా,
త్రిః పఠేదాయతప్రాణః ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే.

(బృహద్యోగి యాజ్ఞవల్క్య స్మృతి 8-2)

"ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓం సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ఓం ఆపోజ్యోతీరసో మృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్." ఇందులో ఓం నుండి సత్యం వరకు సప్రణవ వ్యాహృతులు గల గాయత్రీ శిరస్సు. ఈ గాయత్రీ మంత్రాన్ని మూడు సార్లు చదవాలి. దీనికి పట్టేకాలాన్ని గమనించాలి. అట్లాగే, ప్రణవజపం అయితే, నిశ్చిత సంఖ్యగల ప్రణవాక్షర సమూహాన్ని జపించి కాలపరిదర్శనం చేయాలి. ఉదా॥ ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఇది సప్త సంఖ్యగల ప్రణవ సమూహం. దీనిని జపించటానికి పట్టే కాలాన్నిబట్టి, ఎన్ని సమూహాలను జపించగలమో దానికిపట్టే కాలాన్ని గమనించాలి.

సంఖ్యా పరిదృష్టి: శ్వాస ప్రశ్వాసల సంఖ్య ద్వారా కాలనిర్ణయం చేయటం సంఖ్యాపరిదృష్టి అవుతుంది. ఆరోగ్య వంతుడైన మానవునియొక్క శ్వాసప్రశ్వాస కాలాన్ని మాత్ర అంటారు. ఒక నిముషంలో 15 సార్లు శ్వాసప్రశ్వాసలు జరిగితే ($\frac{60}{15}$) నాలుగు సెకండ్లు ఒక మాత్ర అవుతుంది. ఇటువంటి 12 మాత్రలను ఒక ఉద్ఘాతం అంటారు. (ప్రాణ వాయువుచేత అపాన వాయువుకు కలిగే వత్తిడిని ఉద్ఘాతం అంటారు. అంటే, అపాన వాయువు ప్రాణవాయువుచేత పీడితమై నాభి మూలాన్ని వదలి, మీదికి పోయి శిరస్సును

మొదటాన్ని ఉద్ఘాతం అంటారు.) 12 మాత్రలైతే మొదటి ఉద్ఘాతం. 24 మాత్రలైతే రెండవ ఉద్ఘాతం. 36 మాత్రలైతే మూడవ ఉద్ఘాతం. మొదటిది మృదువు. ఇది నీచం, రెండవది మధ్యమం. మూడవది ఉత్తమం అని అంటారు. ఈ కాలం విషయంలో అభిప్రాయభేదా లున్నాయి. సంఖ్యా పరిదర్శనం అంటే, రోజుకు ఎన్నిసార్లు ప్రాణాయామం చేయాలి? అనే విషయాన్ని గమనించటం అని కొందరంటారు. హఠయోగ ప్రదీపిక (2-11)లో రోజుకు నాలుగుసార్లు, ప్రతిసారీ 80 పర్యాయాలు చొప్పున ప్రాణాయామం చేయాలి అని ఉంది. ఒక్కసారిగా కాకుండా క్రమంగా సంఖ్యను హెచ్చిస్తూ 80 సంఖ్యను చేరాలి.

ఇట్లా అభ్యాసం చేసిన తరువాత ప్రాణాయామం, దీర్ఘము సూక్ష్మమూ అవుతుంది. దీర్ఘము అంటే, దీర్ఘకాల పర్యంతం రేచనం, దీర్ఘకాల పర్యంతం విధారణం అని. అట్లాగే, సూక్ష్మం అంటే, శ్వాస ప్రశ్వాసలు క్షీణించటం. అంటే—విధారణలో నిరాయాసం అని అర్థం. నాసాగ్రాన దూది ఉంచితే దానిలోని పింజలు కదలకుండా ఉండే ప్రశ్వాసను సూక్ష్మం అన్నారు.

[ఇటువంటి అత్యల్పము, అసంపూర్ణము అయినట్టి పుస్తక జ్ఞానాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని ప్రాణాయామానికి, యోగాభ్యాసానికి పూనుకొంటే బుద్ధిమాంద్యం, చెవుడు,

మూగతనం, అంధత్వం, స్మృతినాశం, అకాల వార్ధక్యం లాంటివి సంక్రమించే ప్రమాదం ఉన్నదని వాయుపురాణం (11-37) మొదలైన గ్రంథాల్లో హెచ్చరించారు.]

సంక్షేపంగా పైన పేర్కొనబడిన మూడు రకాల ప్రాణాయామాలకు సంబంధించిన సామాన్య విధుల్ని మరొక సారి చూద్దాం—

1) బాహ్యవృత్తి అనే ప్రథమ ప్రాణాయామంలో లోపలినుండి శ్వాస బయటకు రావాలి. అట్లా వదలిన వాయువును వీలయినంత సేపు బయటనే నిలపాలి.

2) ఆభ్యన్తర వృత్తి అనే ద్వితీయ ప్రాణాయామంలో బయటినుండి వాయువును లోనికి పీల్చాలి. అట్లా పీల్చిన వాయువును వీలయినంత సేపు లోపలనే నిలపాలి.

3) స్తంభవృత్తి అనే తృతీయ ప్రాణాయామంలో వాయువు లోపలినుండి బయటకుగాని, బయటినుండి లోపలికిగాని పోరాదు. సుఖంగా ఉన్నంతవరకు – ఏ కష్టమూ లేకుండా – సాధ్యమైనంతవరకు ఎక్కడ ఉన్న వాయువును అక్కడనే నిలిపివేయాలి.

4) నాల్గవది—'బాహ్యాభ్యన్తర విషయాక్షేపీ' అనే ప్రాణాయామాన్ని గురించి—"బాహ్యాభ్యన్తర విషయాక్షేపీ చతుర్థః" (పా. యో. 2-51).

అభ్యాసం ద్వారా బాహ్యావృత్తి ప్రాణాయామం, దేశకాల సంఖ్యా పరిదృష్టమైన పిమ్మట, ప్రశ్వాసను (బయటకు వచ్చిన వాయువును) బయటనే కొంతసేపు ఆపుతూ ఉండాలి. బయటి నుండి లోనికి పోయేటప్పుడు (శ్వాసక్రియలో) లోపలనే, కొంచెం కొంచెం సేపు ఆపుతూ ఉండాలి. తృతీయ ప్రాణాయామానికి (స్తంభవృత్తికి) ఈ చతుర్థ ప్రాణాయామానికి ఉన్న భేదం ఏమంటే—తృతీయ ప్రాణాయామంలో ప్రయత్నం ఉంటుంది. ఈ చతుర్థ ప్రాణాయామంలో బాహ్యాభ్యన్తర వృత్తులు రెండూ, అతి సూక్ష్మంగా ఉండి, అప్రయత్నంగానే నిలపబడతాయి. అంటే, 'ప్రాణాయామం' అనేది 'ప్రాణాయామ సిద్ధి' రూపాన్ని దాల్చిందన్న మాట.

పైన పేర్కొన్న ప్రతి ప్రాణాయామానికి సంబంధించిన కొన్ని ప్రత్యేక విధుల్ని గురించి యింకా కొన్ని విషయాలను స్పష్టంగా తెలుసుకొందాం. ఇవన్నీ ప్రసిద్ధులైన యోగాచార్యులు చెప్పిన స్వీయానుభవాల నుండి కొన్ని యితర గ్రంథాల నుండి గ్రహింపబడ్డాయి.

ప్రథమ ప్రాణాయామం అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. దానిని గురించిన వ్యాఖ్య: ప్రథమ ప్రాణాయామ సాధనారంభంలో, లోగడ చెప్పబడిన దేశ పరిదృష్టానికి సంబంధించిన ధారణను స్థిరం చేసుకోవాలి. అంటే, ముందుగా

బ్రహ్మాండంలోను, పిమ్మట భ్రూమధ్యంలోను, ఆ పిమ్మట నాసికాగ్రాన ధారణను స్థిరం చేసుకోవాలి. మూడవ ధారణ పరిపక్వం అయినంతనే—నాసికాగ్రంలో ధ్యానాన్ని నిలపటంతోనే—ప్రాణవాయువు దానంతట అదే బలంగా బయటకు వచ్చేస్తుంది. అప్పుడు ప్రథమ ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగినట్లు.

1) ప్రథమ ప్రాణాయామంలోని మొదటి విధి: అంటే, ధారణకు సంబంధించిన విధి అన్నమాట. వెనుక చెప్పినట్లుగా ఆసనం స్థిరం చేసుకోవాలి. జిహ్వాగ్రాన్ని పైకి మడచి తాలువుకు ఆనించాలి. దంతాలు దంతాలమీద ఆనకూడదు.

"బద్ధ్వా ప్రాగాసనం విప్ర ఋజుకాయః సమాహితః
నాసాగ్రన్యస్తనయనో దన్తైర్దన్తాన సంస్పృశన్
రసనాం తాలుని న్యస్య స్వస్థచిత్తో నిరామయః."
(అష్టాంగ యోగసిద్ధి. 5-1)

పిమ్మట హృదయంలోనున్న ప్రాణవాయువును ధ్యానం ద్వారా పైకి ఆకర్షించాలి. బ్రహ్మాండంలో స్థాపించాలి. మూలనాడిని పైకి ఆకర్షించి ఉంచాలి. సమస్త వృత్తుల్ని, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలను, దివ్యశక్తు లన్నింటిని బ్రహ్మాండంలోనే స్థిరం చేయాలి. మనస్సులో ప్రణవ మంత్ర జపం కూడా ఆ బ్రహ్మాండంలోనే, ఒకే పద్ధతిలో సాగాలి. ఆత్మను

ఓంకారంలో లీనంచేయాలి. ఇట్లా ఉదయం, సాయంకాలం, సంధ్యాకాలాల్లోను నియమంగా ఒక గంటపాటు నిరంతరం అభ్యాసం చేయాలి. ఇట్లా చేసినందువల్ల ప్రాణవాయువు యొక్క ఉష్ణం చర్మం ద్వారాను, ఓంకారం శ్రవణేంద్రియం ద్వారాను, ఆ బ్రహ్మాండ ప్రదేశంలో కనిపించినప్పుడు, కనీసం ఇంకా మూడు నెలలపాటు సాధనచేసి బ్రహ్మాండానికి సంబంధించిన ప్రథమ ధారణను పరిపక్వం చేసుకోవాలి. పిమ్మట భ్రూమధ్యంలో రెండవ ధారణను, ఆ పిమ్మట నాసికాగ్రంలో మూడవ ధారణను స్థిరం చేసుకోవాలి. నాసికాగ్రంలో కూడా స్పర్శశబ్దముల ద్వారా ప్రాణవాయువు విదితమౌతూ ఉన్నస్థితిలో ప్రాణవాయువు నాసిక నుండి బయటకు వస్తూఉంటుంది. బయట మాత్రం తక్కువ సేపు ఉంటుంది. మనస్సులో ఒక విధమైన భయం కూడా కలగవచ్చు. ఆ సమయంలో ప్రాణవాయువును బయటనే నిలపటానికి ఈ దిగువ చెప్పబోయే అభ్యాసం చేయాలి.

2) ప్రథమ ప్రాణాయామంలో రెండవ విధి: పాతంజల యోగసూత్రంలోని "ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య" (పా. యో. 1-34) లో చెప్పినట్లుగా, మిక్కిలి వేగంగా, వమనంలో జలం బయటకు వచ్చునట్లుగా ప్రాణవాయువును బయటకు నెట్టి, బయటనే సాధ్యమైనంత వరకు నిలపటం, మూలనాడిని పైకి లాగిపట్టి ఉంచటం చేయాలి.

ఇట్లా ప్రాణవాయువు బయటకుపోయే సమయంలో కలిగే భయాన్ని, కంగారును సహించలేకపోతే మెల్లగా దానిని లోనికి పీల్చి భ్రూమధ్యంలోను, బ్రహ్మాండంలోను క్రమంగా, కొద్ది కొద్ది కాలంపాటు నిలుపుతూ, హృదయంలోనికి తీసికొనిపోవాలి. ఇట్లాగే మళ్ళీ బయటకు, మళ్ళీ లోపలికి తీసికొనిపోవాలి. అంటే, కావాలనుకున్నంత సేపు, ఓపిక ఉన్నంతసేపు, ఇట్లా మాటిమాటికి అభ్యాసం చేయాలి. ఇట్లా అభ్యాసం చేయగా, ప్రాణం బయటనే చాలాసేపు ఉండగలుగుతుంది. ఇట్లా రోజూ నియమంగా అభ్యాసం చేస్తే, ప్రాణం, సాధకుని వశమౌతుంది.

ప్రాణాయామంలో, ప్రారంభక విధి చాలా ప్రధానమైనది. అంటే, సమస్త యోగక్రియల్లోను (ప్రాణాయామం మొదలు సమాధి పర్యంతం) ఇది ఒకే విధంగా జరుగుతుంది. ఎందుచేతనంటే, ఏ ప్రదేశంలో ధారణ జరిగితే ఆ ప్రదేశంలోనే ధ్యానము, సమాధీ కూడా జరుగుతాయి. అయితే, ఉన్నభేద మేమిటంటే, ఏ ఏ ప్రదేశం, ఏ ఏ ప్రాణానికి చెందిందో అక్కడక్కడల్లా ఆ ప్రాణాన్నే ఉపయోగించాలి. జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాల్సిన ముఖ్యవిషయం ఏమంటే, నాలుకను మడిచి పైన తాలువుకు తగిలించాలి. దానివల్ల, ప్రాణాలు పైకిరావటానికి, మూలనాడిని పైకి ఆకర్షించటానికీ వీలవుతుంది. ఇప్పుడు చెప్పిన రెండు పద్ధ

తులూ, మొదటి ప్రాణాయామానికి సంబంధించినవే! మిగతా ప్రాణాయామాలతో వీటికి సంబంధం లేదు. సందేహ నివృత్తికోసం, ఒక క్రమపద్ధతిలో, ప్రథమ ప్రాణాయామాన్నే వరుసగా వివరించటం జరుగుతోంది. ఇవన్నీ ఆయా, యోగులు చెప్పినవి. వారి వారి సాధనను, అనుభవాల్ని ఆధారంగా గ్రహింపబడిన విషయాలు. ఎంత విపులంగా చెప్పినా సాధన వేరు, సిద్ధాంత ప్రతిపాదన వేరు అనే విషయం మరువరాదు.

1) ముందుగా ఆసనాన్ని దృఢం చేసుకోవాలి.

2) నాలుకను పైకి మడిచి తాలువుకు—అంగిలికి— ఆనించాలి. ఏయే దేశంలో ధారణ చేయాలనుకుంటే (బ్రహ్మాండం, భ్రూమధ్యం, నాసికాగ్రం) ఆ ప్రదేశంలోనే, ఈ చెప్పబోయే విధులన్నీ చేయాలి.

3) ఒక ప్రదేశంలో ధ్యానాన్ని నిలపాలి.

4) ఆ ధ్యానాన్ని నిలిపిన ప్రదేశానికే ప్రాణవాయువును తీసికొనిపోయి నిలపాలి. ఏ ప్రదేశంలో ధారణచేస్తే ఆ ప్రదేశంలోని వాయువునే ఉపయోగించాలి.

5) మూలనాడిని పైకి ఆకర్షించి (లాగిపట్టి) ఉంచాలి. (తాను ధారణచేసే ప్రదేశంలోని వాయువునే ఉపయోగించాలి.)

6) ఆ విధంగా ధ్యానాన్ని నిలిపినచోట, చిత్తవృత్తుల్ని, జ్ఞానేంద్రియ శక్తుల్ని, ధ్యానయోగం ద్వారా

నిలిపివేసి, పరమేశ్వరుని ఉపాసించటం తప్ప, అన్ని విషయాలను నిలిపివేయాలి.

7) ప్రణవాన్ని మానసికంగా, శీఘ్రంగా ఒకే పద్ధతిలో జపించాలి.

8) ప్రణవ జప సంఖ్యనుబట్టి కాలాన్ని ఊహించాలి. అభ్యాసం ద్వారా క్రమంగా పెంచాలి.

9) ప్రాణవాయువును బయటకు తీసికొనిరావటానికై హృదయం నుండి క్రమంగా బ్రహ్మాండంలోకి, పిమ్మట భ్రూమధ్యంలోకి, పిమ్మట నాసికాగ్రాన కొంచెం కొంచెం సేపు నిలిపి ధారణ చేయటం అభ్యాసం చేయాలి. (ధారణ చేసిన ప్రదేశంలోని వాయువునే ఉపయోగించాలి.)

10) పిమ్మట ప్రాణవాయువును లోనికి తీసికొనిపోయేటప్పుడు అదే క్రమంలో—నాసాగ్రం నుండి భ్రూమధ్యానికి, భ్రూమధ్యం నుండి బ్రహ్మాండంలోకి, బ్రహ్మాండంలో నుండి హృదయంలోకి, ఒక్కొక్క—చోట కాస్సేపు చొప్పున నిలుపుతూ చివరకు హృదయంలో ప్రతిష్ఠించాలి—(నిలపాలి) (ప్రథమ ప్రాణాయామాన్ని సాధించటానికై ధారణచేసేటందుకే 4, 5, 9 క్రియలు ఉపయోగిస్తాయి)

11) పిమ్మట ఆత్మను పరమాత్మయందు లగ్నం చేయాలి.

పైన చెప్పబడిన ఈ 11 సాధనాంశాల ప్రయోజనాన్ని గూర్చి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1) ఆసనాన్ని గురించి లోగడ చెప్పబడిన విష యాల్ని గుర్తుచేసుకోవాలి. ఆసనం దృఢంగా ఉన్నప్పుడు ప్రాణాయామంలో శ్రమ తగ్గుతుంది. శీతాతపబాధలు ఎక్కువగా ఉండవు. ధ్యానానికి, ఇంద్రియ వృత్తి నిరోధా నికి ఎక్కువ వీలుగా ఉంటుంది.

2) నాలుకను పైకి మడచి కొండ నాలుకను కప్ప టాన్ని హఠయోగులు 'గోమాంస భక్షణం' అని రహ స్యంగా ప్రయోగిస్తారు. నాలుకను పైకి మడచి తాలువుకు ఆనించటంలో రెండు ప్రయోజనా లున్నాయి. (అ) సప్త రంధ్రాలలో నుండి బయటకుపోయే స్వాభావంకల హృదయం లోని ప్రాణవాయువు, కంఠ ప్రదేశంలో జిహ్వాచేత అడ్డ గింపబడటంవల్ల, తిన్నగా (ఆ ప్రాణం) బ్రహ్మాండంలోకి తేలికగా ప్రవేశించ గలుగుతుంది—ముక్కు ద్వారా తప్ప ఏ ఇతర రంధ్రం ద్వారానూ బయటకు వచ్చే అవకాశం ఉండదు—ఇంద్రియ శక్తులన్నీ మనస్సు ద్వారా పైకి ఆకర్షింపబడి ఉన్నందున!

ఆ) జిహ్వాను అట్లా ఆనించి ఉంచకపోతే అది కద లుతూ ఉంటుంది. ఓంకారాన్ని బయటకే ఉచ్చరిస్తుంది. అంటే, జిహ్వా తన పనిని తాను చేస్తూనే ఉంటుంది కాబట్టి మానసిక నిరోధం, ధారణ ధ్యానాదులు సిద్ధించవు.

ధ్యాన మనేది ఒక విధంగా అయస్కాంతం లాంటిది. దాని ఆకర్షణవల్ల మనస్సు, మనస్సుతోపాటు ఇంద్రియాలు,

వాటి వృత్తులు అన్నీ ఆ ధ్యానంలోకే చేరిపోతాయి. అందు చేత హఠయోగులు చెప్పేవిధంగా, ముద్రలు వగైరాలతో, ఆయా ఇంద్రియఛ్ఛిద్రాలను ఆపనక్కర లేదు. సూర్యునితో పాటు ఆతని కిరణాలు సైతం అస్తమించినట్లుగా మనస్సుతో పాటు ఇంద్రియాలు, వాటి శక్తులూ అన్నీ లయమైపోతాయి.

ఈ ప్రథమ ప్రాణాయామంలో వాక్కు, శ్రోత్రం, త్వక్కు అనే ఈ మూడు ఇంద్రియాల శక్తులూ, వాటి వాటి విషయాలకు సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని యిస్తూనే ఉంటాయి. వాక్ శక్తి మాత్రం ముఖ్యంగా మనస్సుతో అనుసంధింపబడుతుంది.

ఈశ్వర ప్రణిధానం, అంటే, భక్తియోగంతో, తన మనస్సు, ఇంద్రియాలు, ఆత్మ వీటి సంయోగంతో, ధ్యాన యోగం ద్వారా పరమేశ్వరోపాసన చేయాలని కఠోప నిషత్తు (3-13) చెపుతోంది—

''యచ్ఛేద్వాఙ్మనసీ ప్రాజ్ఞ స్తద్యచ్ఛేద్ జ్ఞాన ఆత్మని
జ్ఞానమాత్మని మహతి నియచ్ఛేత్తద్యచ్ఛే చ్ఛాన్త ఆత్మని.

బుద్ధిమంతుడైన యోగి వాక్కును మనస్సును అధర్మంనుండి మరల్చాలి. వాటిని జ్ఞానంతోను, ఆత్మ తోను సంలగ్నం చేయాలి. ఆ జ్ఞానాన్ని, ఆత్మను పర మాత్మయందు లగ్నం చేయాలి. ఆ విధమైన విజ్ఞానాన్ని శాంత స్వరూపుడైన పరమాత్మ యందు స్థిరం చేసుకోవాలి.

సారాంశం ఏమిటంటే — ఇంద్రియాలను వాటి గుణాలు విషయాలనుండి వేరుచేసి, జీవాత్మ ధ్యానయోగం ద్వారా ఉపాసనలో ప్రవృత్తం కావాలి. అట్లా జరిగినప్పుడు మన శరీరంలోని సమస్త అవయవాలూ పరమాత్మను గూర్చిన చింతనలో లీనమైనట్లే! మనస్సు ఏకాగ్రమైనప్పుడు ఆ నిరుద్ధావస్థలో సమస్త ఇంద్రియాలూ జీవాత్మతోపాటు పరమాత్మను గూర్చిన ధ్యానంలోనే నిమగ్నమౌతాయి.

3) చిత్తాన్ని ఒకేచోట నిలపటంవల్ల కలిగే ప్రయోజనం: చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేయటాన్ని గురించి ముండకోపనిషత్తులో (2-4) ఆలంకారికంగా యిట్లా చెప్పబడ్డది—

ప్రణవో ధనుః శరోహ్యాత్మా బ్రహ్మతల్లక్ష్యముచ్యతే,
అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యమ్ శరవత్తన్మయో భవేత్.

పరబ్రహ్మవాచకమైన ప్రణవమే ధనుస్సు. జీవాత్మయే బాణం. పరమాత్మయే లక్ష్యం. ఆ పరబ్రహ్మమనే లక్ష్యాన్ని అప్రమత్తతతో సమస్త చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించి, చిత్తాన్ని పరమేశ్వర ధ్యానంలోనే లగ్నంచేసి, తదాకార వృత్తితో ఛేదించాలి.

ధ్యేయపదార్థం అంటూ ఒకటి ఉంటేనే తప్ప ధ్యానం నిలవదు. ధ్యేయపదార్థా లన్నింటిలోకి శబ్దం అనేది స్థూలమైనది. అంటే, ప్రాణం, మనస్సు, ఇంద్రియాదులన్నీ

శబ్దంకంటె సూక్ష్మమైనవి. శబ్దం స్థూలమైనదని అనటానికి ఉదాహరణ చెప్పాలంటే, కొడుకు, తండ్రిని 'నాన్నా' అని పిలిచినప్పుడు తండ్రి ఆతనిని తన కొడుకుగా గుర్తిస్తున్నాడు. కాబట్టి కుమారుని యొక్క మనస్సు, ప్రాణం, ఇంద్రియాదు లన్నింటికంటె శబ్దం స్థూలం అని తెలుస్తోంది; శబ్దానికి ఒక రూపం అనేది ఉన్నట్లు కూడా మనకు తెలుస్తోంది. అందు చేత ముందుగా శబ్దాన్ని ధ్యేయంగా చేసుకోవాలి. ఆ శబ్దా లన్నింటిలోకి ఓంకారం అనేది మానసిక జపానికి మిక్కిలి అనువైనది. మనం జపించే శబ్దం, మనం ధ్యానం నిలిపిన చోటుకు వినిపిస్తుంది. తండ్రి పుత్రుని గుర్తించినట్లు ఈశ్వ రుడు ధ్యానం చేసేవానిని గుర్తిస్తాడు.

ముండకోపనిషత్తులోనే (2-2) "యదర్చిమద్ యద ణుభ్యోఽణు యస్మిన్ లోకా నిహితా లోకినశ్చ. తదే తదక్షరం బ్రహ్మ స ప్రాణ స్తదు వాఙ్మనః, తదేతత్సత్యం తదమృతం తద్ వేద్ధవ్యం సౌమ్య విద్ధి." నాయనా! శౌనకా! బ్రహ్మ, జ్యోతిస్వరూపుడని నిశ్చయంగా తెలుసుకో! అతడు పరమాణువుకంటె సూక్ష్ముడు. ఈ భూమి, సూర్య చంద్రా దులు, లోక లోకాంతరాలు, సమస్త ప్రాణులు ఆతనిలోనే ఉన్నాయి. అతడు నాశనం లేనివాడు. ఆ బ్రహ్మమే ప్రాణులందరి జీవనానికి కారణమైనవాడు. అతడే వాక్కుకు, మనస్సుకు నిమిత్త కారణుడు. అతడు సత్యస్వరూపుడు.

అమృతుడు అట్టి ఆ పరమాత్మనే ధ్యానయోగంతో తెలుసుకోవాలి; అతడే జీవుని ధ్యానానికి లక్ష్యం కావాలి.

ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయము అనే త్రిపుటి.

ధ్యానంచేసే జీవాత్మ ధ్యాత. ఏ ప్రయత్నం ద్వారా, ఏ ఏ పద్ధతుల ద్వారా, మనస్సు మొదలైన సాధనల ద్వారా ధ్యేయపదార్థాన్ని గూర్చిన యథార్థ జ్ఞానాన్ని పొందటానికి వీలవుతుందో దానిని ధ్యానం అంటారు. ఎవరిని గురించి, లేదా దేనిని గురించి ధ్యానం చేయబడుతుందో అట్టిదానిని ధ్యేయం అంటారు.

అట్లాగే జ్ఞాత, జ్ఞానము, జ్ఞేయము అనేది ఒక త్రిపుటి.

ప్రమాత, ప్రమాణము, ప్రమేయము అనేది ఒక త్రిపుటి.

4) ప్రాణవాయువును ఆకర్షించటం, పైకి క్రిందకు తీసికొని పోవటాన్ని గురించి — ధ్యానాన్ని సూదంటురాయితో పోల్చాము గదా! ధ్యానమనేది ప్రాణాలను పైకి లాగటం, క్రిందికి దించటం చేస్తుంది. అంటే, ఏ ప్రదేశానికి ధ్యానం పోతే, ప్రాణాలు కూడా ఆ ప్రదేశానికే పోతాయి. అందుకై ప్రత్యేక ప్రయత్నం ఏమీ అక్కర్లేదు. ధ్యానంతో పాటు మనస్సు, మనస్సుతో పాటు, సమస్త ఇంద్రియాలు వాటి శక్తులు అన్నీకూడా అక్కడికే (ధ్యానం పోయిన చోటుకే) పోతాయని చెప్పాం. అట్లాగే ప్రాణాలూ

అక్కడికే పోతాయి. ప్రమాదవశాత్తు ధ్యానం భంగమైతే, ఇవన్నీ కూడా అచటి నుండి ధ్యానంతోపాటే దిగివస్తాయి.

ప్రాణాల్ని ఇట్లా ఆకర్షించే విషయంలో కొన్ని అపోహ లున్నాయి. ప్రాణాలను పైకి ఆకర్షించిన తరువాత మళ్ళీ వాటిని క్రిందకు దింపటం కష్టమని, అట్లా దింపటం చేత కాకపోతే చనిపోతారని అనుకుంటారు. ఇది వట్టి భ్రమ అని అనుభజ్ఞులైన యోగులు చెప్పారు. ప్రాణాల్ని ఆకర్షించటంలో ఉన్న ప్రయోజనమల్లా, మనస్సుకు ఏకాగ్రత సాధించటం కోసమేనని విషయాన్ని మరువరాదు. మంచి గురువువద్ద అభ్యాసం చేసినందువల్లను, సద్గ్రంథ పఠనం వల్లను ఇటువంటి భ్రమలు తొలగిపోతాయి.

5) మూలనాడిని పైకి ఆకర్షించి ఉంచటంవల్ల కలిగే ప్రయోజనం: మూలేంద్రియం రబ్బరు గొట్టంలాగా ఉండే ఒక నాడి. దానిలోపల బోలుగా ఉండి, ప్రాణసంచారానికి వీలుగా ఉంటుంది. ధ్యానం చేసేటప్పుడు మామూలుగానే, ఆ నాడి గాలితో నింపబడిన రబ్బరు గొట్టంలాగా పైకి లేస్తుంది. ఈ మూలేంద్రియాన్ని కొందరు సుషుమ్న అంటారు. ఈ నాడి, భ్రూమధ్యంలో ఇడ, పింగళ అనే రెండు నాడులతో కలుస్తుంది. దానిని త్రికుటి లేక త్రివేణి అంటారు. ఈ ప్రథమ ప్రాణాయామంలో ధారణ ఉంచిన చోట దృఢంగా ధ్యానాన్ని నిలపాలి. ఆ సమయంలో

మూత్రేంద్రియం పైకి ఆకర్షింపబడి ఉండటంవల్ల, ప్రాణ వాయువు బయటనే ఎక్కువసేపు ఉండటానికి వీలు కలుగుతుంది.

6) చిత్తాన్ని, ఇంద్రియాలను, ధ్యానస్థానంలో స్థిరం చేయటాన్ని గూర్చి: చిత్తానికి మనస్సుకు ఉన్న భేదం చాలా సూక్ష్మమైంది. ధ్యానాభ్యాసం చేసినకొద్దీ, ఈ రెండింటి యథార్థ స్వరూపాలూ నిర్మలమైన బుద్ధి ద్వారా మనకు గోచరిస్తాయి. న్యాయమీమాంసలో మనస్సుకు యిచ్చిన నిర్వచనం యిట్లా ఉంది—

"యుగపద్ జ్ఞానానుత్పత్తిర్మనసోలింగమ్."

(న్యా. మీ. 1-1-16)

ఏకకాలంలో—ఒక్కసారిగా—రెండు పదార్థాలకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలగకపోవటమే మనస్సు ఉన్నదనటానికి సూచకం. అంటే, మనస్సు అనేది ఒకటే కాబట్టి, ఏకకాలంలో అనేక జ్ఞానాలు కలగవు. "జ్ఞానాయౌగపద్యాదేకం మనః" (న్యా. మీ. 3-2-57) అనే సూత్ర భావం కూడా ఇదే! ఇంద్రియజన్య జ్ఞానాలు ఒక్కసారిగా కలగక వరుసగా ఒకదాని తరువాత ఒకటి కలగటంవల్ల కూడా మనస్సు ఒక్కటే అని తెలుస్తోంది. ఈ మనస్సు అనేది వెంట వెంటనే అనేక విషయాల్లోకి పోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి, చాలా చంచలం అయినది. మనస్సులో అనేక

సంకల్ప వికల్పాలు పుడుతూ లయమౌతూ ఉంటాయి. ఇట్టి చంచలమైన మనస్సును ధ్యానయోగం ద్వారా ఒకచోట స్థిరం చేయాలి. ధ్యానం చెదిరిందీ అంటే మనస్సు, దానితో పాటు ఇంద్రియాలూ కూడా చెదిరిపోతాయి—ధ్యేయ పదార్థాన్ని వదలివేస్తాయి. కాబట్టి, ధ్యాన మనేది ఉపాసనకు, సమాధియోగానికీ కూడా ముఖ్య సాధనం.

7) మానసికంగా ప్రణవ జపాన్ని గురించి: జపం అనేది మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. మానసిక జపం, శీఘ్ర జపం, ఏకరస జపం అని. మానసిక జపంలో వాక్కును నియంత్రిస్తారు. జిహ్వాను తాలువుతో చేర్చినందున వాక్సంయమం కలుగుతోంది. శీఘ్రజపం: చిత్తం చాలా చంచలమైనది కాబట్టి, జపం శీఘ్రంగా - గబగబా - చేయటంవల్ల మనస్సును ధ్యేయం నుండి కదలకుండా చేయటానికి వీలవుతుంది. ఏకరస జపం: ఎడతెగకుండా జపం చేయటం. ఇట్లా చేసేటప్పుడు ప్రణవాన్ని వందసార్లు జపించాలి. ఇదంతా ప్రథమ ప్రాణాయామ వివరణ అనుకొని ప్రారంభించాము గదా! ఒకవేళ, 15 సార్లు జపించే టప్పటికి ధ్యాన భంగమైతే, అప్పుడు మళ్ళీ మొదటి నుండి — ఒకటి నుండి—ప్రారంభించాలి. ఇట్లా ప్రతిజ్ఞపూని లక్ష్యం పూర్తి అయ్యేదాకా—వందసార్లు అయ్యేదాకా—చేయటం అభ్యాసం చేయాలి.

8) ప్రణవ జపంతో కాలాన్ని ఊహించటం అంటే: 'ఓం' అనేది మూడు మాత్రలుగల ప్రణవం అనుకుంటే, దానిని ఉచ్చరించటానికి ఒక సెకండు కాలం పట్టిందని అనుకుంటే, 60 సార్లు జపించేటప్పటికి ఒక నిముషం అవుతుంది. 5 నిముషాల్లో 300 సార్లు, ఒక గంటలో 3600 సార్లు జపించినట్లవుతుంది. ఈ విధంగా మనం నిర్ణయించుకొన్న కాలాన్ని బట్టి జపసంఖ్యను గుర్తించవచ్చు. గడియారం, జపమాల లాంటివి ఉపయోగిస్తే, దానినే గమనిస్తూ ఉండటంవల్ల ధ్యానం దానిమీదకే పోతూ ఉంటుంది. సంఖ్యగాని, కాలంగాని మనకు ప్రధానం కాదు. సుమారు సంఖ్యనుబట్టి, షుమారుగా మనం చేసిన జపాన్ని చివరలో గుర్తిస్తే చాలు. సంఖ్యను, కాలాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తించ నక్కర లేదు.

9) బ్రహ్మాండం, భ్రూమధ్యం, నాసికాగ్రంలో ధారణ వల్ల ప్రయోజనం: ప్రథమ ప్రాణాయామంలో ఒక్కసారిగా ముందుగానే నాసికాగ్రాన ధారణ చేయుటం కష్టం కాబట్టి, ముందుగా బయటకు బ్రహ్మాండంలోనికి ప్రశ్వాసను తెచ్చి, తరువాత భ్రూమధ్యానికి, ఆ పిమ్మట నాసికాగ్రానికి తీసికొని రావటానికై ఈ క్రమపద్ధతి చెప్పబడ్డది. ఆరంభంలో ఒక్కసారిగానే నాసికాగ్రాన ధారణ కుదరటం కష్టం.

10) ప్రాణవాయువును లోనికి తీసికొనిపోయేటప్పుడు, మళ్ళీ పైన చెప్పబడిన మూడు స్థానాల్లోను కొద్ది కొద్దిసేపు

నిలుపుతూ బ్రహ్మాండంలో నుండి హృదయంలోనికి ప్రాణ వాయువును తీసికొనిపోవటంలో ఉద్దేశ్యం ఏమంటే— ప్రాణాన్ని ఎక్కడ, ఎంతసేపు కావాలంటే, అక్కడ అంత సేపు నిలపటం అభ్యాసం కావటానికే!

11) పాప విముక్తి, కర్మక్షయం కలిగి మోక్ష ప్రాప్తి కలగటంకోసమే ఆత్మను పరమాత్మయందు లగ్నం చేయాలని చెప్పారు.

లోగడ చెప్పబడిన 11 విషయాలను, ఇప్పుడు చెప్పిన వివరణలో గ్రహించాలి.

పైన చెప్పినట్లుగా జపంలో ఓంకారాన్ని (ప్రణవాన్ని)గాని, గాయత్రి మంత్రాన్నిగాని జపించవచ్చు. ఓంకారంతో కూడిన సప్తవ్యాహృతులను గాయత్రీ శీర్షం అంటారు.

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓం సత్యం.

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్య ధీమహి; ధియో యోనః ప్రచోదయాత్.

ఓం ఆపోజ్యోతీరసోఽమృతం బ్రహ్మభూర్భువస్వరోమ్'' ఈ మంత్రాన్ని మూడుసార్లు జపిస్తే ఒక ప్రాణాయామం అవుతుందని బృహద్యోగి యాజ్ఞవల్క్య స్మృతి (8-2) లో చెప్పారు—

"సవ్యాహృతిం సప్రణవాం గాయత్రీం శిరసాసహా,
త్రిః పఠేదాయతప్రాణః ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే" అని.

అయితే, ఆరంభంలో శ్వాస ప్రశ్వాసల ధారణను శక్తికొలది చేయాలి. బలవంతంగా చేయరాదు.

ఇక రెండవ ప్రాణాయామాన్ని గురించి: 'ఆభ్యన్తర విషయకం' అనే ప్రాణాయామ పద్ధతి అన్నమాట.

నాభి దిగువ భాగాన ధ్యానాన్ని లగ్నం చేయాలి. అపాన వాయువును ఉదరంలో నింపాలి. ఈ వాయువు, నాభి నుండి కంఠ పర్యంతం నిండిన తరువాత, ధ్యానాన్ని వెంటనే కంఠప్రదేశానికి తీసికొనివచ్చి అపాన వాయువును బంధించాలి. భరించటం కష్టం అనిపించగానే మెల్లగా ధ్యానంతో సహా వదలాలి. మళ్ళీ అదే విధంగా అపాన వాయువును నింపి, సహించ గలిగినంతసేపు బంధించి ఉంచి, పిమ్మట వదలుతూ ఉండాలి. ప్రథమ ప్రాణాయామంలో లాగానే ప్రణవ జపం చేయాలి. సంఖ్యను పరిదృష్టం చేయాలి. అపానాన్ని ఉత్తరోత్తరా ఎక్కువసేపు బంధించటం అభ్యాసం చేయాలి.

రెండవ ప్రాణాయామం చేసే పద్ధతిలో గమనించాల్సిన ముఖ్యంగా మూడు ఉపలక్షణాలు ఉన్నాయి. (అ) కుంభక ప్రాణాయామం (ఆ) పూరక ప్రాణాయామం (ఇ) రేచక ప్రాణాయామం అని. అయితే, వీటిని వేరు

వేరు ప్రాణాయామాలని భ్రమపడరాదు. ఒక ప్రాణాయామంలోనే మూడు అవస్థలని గ్రహించాలి. వీటిని గురించి తెలుసుకుందాం—

అ) కుంభం అంటే కడవ. శరీరంలో నాభి మొదలు కంఠ పర్యంతం ఉండే ప్రదేశం కుంభాకారంలో ఉంటుందనీ, యోగులు దీనిని అపాన వాయువుతో నింపుతారు (కుండను నీటితో నింపినట్లు) కాబట్టి, ఆలంకారికంగా ఆ కుంభ ప్రదేశంలో చేసే ప్రాణాయామాన్ని కుంభక ప్రాణాయామం అన్నారు.

ఆ) పూరకం—కుండను నీటితో నింపినట్లుగా నాభి నుండి కంఠ పర్యంతంగల ప్రదేశాన్ని అపాన వాయువుతో పూరిస్తారు (నింపుతారు) కాబట్టి పూరక ప్రాణాయామం అన్నారు.

ఇ) రేచకం—రేచనం అంటే వదలివేయటం. ఉదరంలో నింపబడిన అపాన వాయువును కొంతసేపు ఉంచిన పిదప వదలివేస్తారు. కాబట్టి రేచక ప్రాణాయామం అన్నారు. ఈ మూడూ కూడా ద్వితీయ ప్రాణాయామంలోని దశలే!

కఠోపనిషత్తులో ఈ ప్రథమ ద్వితీయ ప్రాణాయామాల్ని గురించి—

"ఊర్ధ్వం ప్రాణ మున్నయత్యపానం ప్రత్యగస్యతి,
మధ్యే వామన మాసీనం విశ్వేదేవా ఉపాసతే."

(కఠ. ఉ. 5-3)

యోగాభ్యాసం చేద్దామనుకొనే సాధకుడు ముందుగా ప్రథమ ప్రాణాయామ సమయంలో హృదయంలో ఉన్న ప్రాణవాయువును పైకి (బ్రహ్మాండంలోకి) ఆకర్షిస్తాడు. పిమ్మట, రెండవ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు అపాన వాయువును కుండలాగా ఉండే ఉదరంలోని అవకాశంలోనికి (శూన్యంలోకి) నింపుతాడు. నాభికి, కంఠ ప్రదేశానికి మధ్యలో అంతఃకరణంలో ఉన్న దశాంగుళ ప్రమాణంలో ఉండే జీవాత్మను (వామనుని) సమస్త ఇంద్రియాలూ సేవిస్తాయి; అని మంత్రభావం. లోగడ అధర్వ వేదంలోని మంత్రంలో (19-8-2) చెప్పబడిన, 28 తత్త్వాలూ జీవాత్మను సేవిస్తాయని చెప్పటం జరిగింది. అంటే, ఇంద్రియాలు అన్నీ ఉపాసనలో సహకరించటం కోసం ప్రార్థన చేయాలని భావం.

మూడవ ప్రాణాయామాన్ని గురించి—(దీనినే స్తంభ వృత్తి అంటారు) ఇది చేయాల్సిన పద్ధతి—

ఈ క్రియలో ప్రాణవాయువును లోపలి నుండి బయటకు త్రోసివేయరాదు. అట్లాగే, అపానవాయువును బయట నుండి లోనికి తీసికొని పోకూడదు. సాధ్యమైనంతవరకు (సుఖానికి యిబ్బంది లేనంతవరకు) ఎక్కడి ప్రాణవాయువును అక్కడే, ఎట్లా ఉన్నదానిని అట్లాగే నిలిపివేయాలి.

వివరణ: ప్రాణవాయువు ఉండే చోటు హృదయ ప్రదేశం. అపాన వాయువు ఉండే చోటు నాభి ప్రదేశం. ఈ

రెంటికీ మధ్య ఉన్న ఆకాశంలో—శూన్యంలో—ఉన్నట్టి సమాన వాయువు ఆధారంతో స్తంభవృత్తిలో ధ్యానం చేయాలి. అంటే, ధ్యానంలో సమాన వాయువును పట్టి నింపాలి. అట్లా, ఇక నిలపలేమని అనుకున్నప్పుడు, మెల్లగా ఆ ధ్యానంతోనే, దానిని వదలివేయాలి. ఇట్లా, మాటి మాటికి, వీలైనంతసేపు (ఇబ్బంది లేనంతసేపు) అభ్యాసం చేయవచ్చు. ఇది, ధ్యానం ద్వారా, ప్రాణాపానాలను ఎక్కడ ఉన్నవాటిని అక్కడ స్తంభింపచేయటం అన్న మాట. అందుకే దీనిని స్తంభవృత్తి అన్నారు. ప్రాణాయామంలో, ఏ క్రియను ఆచరించినా, ధ్యానంతో చేయాలనే విషయాన్ని మరచిపోరాదు.

చతుర్థ ప్రాణాయామం: దీనినే 'బాహ్యాభ్యన్తర విషయాక్షేపీ' ప్రాణాయామం (బాహ్యాభ్యంతర విషయాలను వదలివేయటంవల్ల కలిగే అప్రయత్న పూర్వకమైనది) అని, లోగడ దీనిని గురించిన సామాన్య పద్ధతి ఉదాహరించటం జరిగింది. శ్వాస లోపలి నుండి బయటకు వచ్చేటప్పుడు బయటనే కొద్ది కొద్దిగా ఆపుతూ ఉండాలి. బయట నుండి లోనికి వెళ్ళేటప్పుడు దానిని లోపలనే కొద్ది కొద్దిగా ఆపుతూ ఉండాలి. అంటే, ప్రాణవాయువు లోపలి నుండి బయటకు వచ్చేటప్పుడు, దానిని రానీయకుండా ఆపటానికై దానికి విరుద్ధంగా అపాన వాయువును బయట నుండి లోనికి

పీల్చాలి. అట్లాగే అపాన వాయువు బయట నుండి లోనికి వచ్చేటప్పుడు లోపలి నుండి ప్రాణవాయువుతో దానిని అడ్డగించాలి. ఇట్లా పరస్పర విరుద్ధమైన క్రియలు ఆచరించాలి. దీనివల్ల ఉభయప్రాణాల గతి అడ్డగింపబడి మనస్సు ఇంద్రియాలూ కూడా వశమౌతాయి. ఈ ప్రాణాయామంలో మానసికమైన చాంచల్యం శాంతిస్తుంది కాబట్టి ప్రాణగతి దానంతట అదే నిరుద్ధమౌతుందని భావం. అంటే, బాహ్యాభ్యంతర స్తంభవృత్తులను సాధన చేయగా లభించే స్థితిని ఈ నాల్గవ ప్రాణాయామ స్థితి అని చెప్పవచ్చు.

ఇందులో ప్రాణాపానాలు రెండూ వశమౌతాయి కాబట్టి ఇంద్రియాలను ధ్యానం ద్వారా భ్రూమధ్యంలో స్థిరంగా నిలపటం సాధ్యమౌతుంది. ఈ విషయాన్నే భగవద్గీతలో ఇట్లా చెప్పారు—

"స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాంశ్చక్షుశ్చైవాన్తరే భ్రువోః
ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యన్తరచారిణౌ,
యతేన్ద్రియ మనోబుద్ధిర్మునిర్మోక్ష పరాయణః
విగతేచ్ఛా భయక్రోధో యస్సదా ముక్తఏవ సః."
(భ. గీ. 5-27, 28)

బాహ్యావృత్తు లన్నింటిని వదలి (ఇంద్రియ విషయాలను వదలివేసి) చూపును కనుబొమల మధ్య నిలిపి

(ధ్యానాన్ని భ్రూమధ్యంలో—సుషుమ్నలో—నిలిపి) ముక్కు రంధ్రాలలో సంచరించే ప్రాణాపానాలను సమంగా ఉండే టట్లు నియమించి, మనస్సును బుద్ధిని ఇంద్రియాలను నిగ్ర హించి, కామక్రోధాదుల్ని జయించి, మోక్షమందే ధ్యానాన్ని కలిగి ఉన్నట్టి యోగి తప్పకుండా మోక్షాన్ని పొందుతాడు—నిజానికి అతడు ముక్తుడే!

ఈ చతుర్థ ప్రాణాయామాన్ని గురించి భగవద్గీత లోనే—

"అపానే జుహ్వతి ప్రాణం, ప్రాణేఽపానం తథాఽపరే,
ప్రాణాపాన గతీరుద్ధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః."
(భ. గీ. 4-29)

'ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించటంలో తత్పరులైన కొందరు, ప్రాణాపాన గతులను నిరోధిస్తారు. మరికొంత మంది ప్రాణవాయువును అపాన వాయువులోను, అపాన వాయువును ప్రాణవాయువులోను, హోమం చేస్తారు.'' అని శ్లోకార్థం. దీనిని వెనుకటి శ్లోకాలలోని అర్థంతో సమన్వ యించుకోవాలి. ఇంతకు పూర్వం, జపయోగంలో, తపో యోగంలో, అగ్నిహోత్రాది కర్మలందు తత్పరులైనవారి విషయం చెప్పారు. పిమ్మట, యోగాభ్యాస పరులైనవారి విషయం చెపుతూ, వారు ప్రాణాలలో ప్రాణాల్ని హవనం చేస్తారని చెప్పారు. అంటే, గృహస్థాశ్రమంలో గార్హపత్య,

ఆహావనీయ, దక్షిణాగ్నుల్లో చేసే హోమాల్ని వదలివేసి, వాటికి బదులుగా ప్రాణహోమం చేస్తారని భావం.

[పైన చెప్పబడిన "స్పర్శాన్ కృత్వా" అనే శ్లోకంలో చూపును అంతర్ముఖం చేసి భ్రూమధ్యమందు నిల పాలని చెప్పారు. ఆత్మ సంయమయోగం (ధ్యానయోగం 13వ శ్లోకంలో "సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వందిశశ్చాఽనవ లోకయన్" అన్నప్పుడు సైతం ఇంద్రియాలను దృష్టిని అంతర్ముఖం చేసినప్పుడు నాసికాగ్రం అంటే భ్రూమధ్యమే అవుతుందని గ్రహించాలి.]

కొన్నిచోట్ల ప్రాణాపానాల సంఘర్షణను ఆలంకారికంగా దేవాసుర సంగ్రామంగా వర్ణించటం జరిగింది. శతపథ బ్రాహ్మణంలో ప్రాణాపానాలకు జరిగిన దేవాసుర సంగ్రామంలో ప్రాణాలు (దేవతలు) దెబ్బకొట్టి, అపానం యొక్క గతిని (అసురులను) లోనికి రానీయకుండా ఆపి, జయం పొందినట్లు ఉంది—

"అథ యోఽయ మవాఙ్ప్రాణః, తేనాసురాన సృజత, త ఇమామేవ పృథివీమభి పద్యా సృజ్యన్త, తస్మై స సృజనాయ తమ ఇవాస సోఽవేత్ పాప్మానం వాఽసృక్షి యస్మై మే స సృజానాయ తమ ఇవాభూదితి, తాం స్తత ఏవ పాప్మనాభిద్యత తత ఏవ పరాభవం తస్మాదాహుర్నైతదస్తి, యద్దైవాసరం యదిద మన్వాఖ్యానే త్వ దుద్యత ఇతిహాసే త్వత్ (శత. బ్రా. 11-1-6-8, 9, 11).

వేదాల్లో చెప్పబడి ఉన్న దేవాసుర సంగ్రామ కథను నిరుక్తంలో (3/8, 10/34), శతపథ బ్రాహ్మణంలోను (11-1-6-7 నుండి 12 వరకు) రూపకాలంకారంలో వర్ణింపబడ్డది.

మానవులయొక్క మనస్సు, ఇంద్రియాలు ఇవన్నీ దేవతలు. వీరికి మనస్సు అనేది రాజు (ఇంద్రుడు) ప్రాణాలన్నీ అసురులు. ప్రాణాదులలో ముఖ్య ప్రాణం అసురులకు రాజు. అపాన వ్యానోదానసమాన నాగ కూర్మ కృకర దేవదత్త ధనంజయాదులన్నీ సేవకులలాంటివి. ఈ దేవాసురుల్లో పరస్పర విరోధంవల్ల ఒకరి నొకరు నిగ్రహించాలని యుద్ధం జరుగుతుంది. ఆ యుద్ధంలో మనస్సుకు ఉన్న విజ్ఞాన బలం వృద్ధి అయినందువల్ల ప్రాణాలు నిగ్రహింపబడి ఓడిపోతాయి.

## హఠయోగంలో ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామాన్ని గురించి సాధకులు రకరకాలుగా చెపుతూ ఉంటారు. కాని, పాతంజల యోగసూత్రాల్లో చెప్పిన పద్ధతులు మిక్కిలి ప్రామాణ్యమైనవి, ప్రాచీనమైనవి. ఈనాడు హఠయోగ సంప్రదాయాన్ని అనుసరించిన ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, షట్కర్మలు వగైరాలను యోగ పాఠశాలల ద్వారానే కాకుండా, టి. వి లో సైతం ప్రదర్శిస్తూ ప్రచారం చేస్తున్నారు. కాబట్టి హఠయోగంలో

చెప్పిన ప్రాణాయామం విషయమై కూడా తెలుసుకోవాల్సిన అగత్యం ఉంది.

హఠయోగ ప్రదీపిక రెండవ ఉపదేశంలో చెప్ప బడిన విషయం సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాం. ప్రాణ వాయువు చలిస్తున్నంతసేపూ చిత్తం చంచలంగానే ఉంటుంది. కాబట్టి, ప్రాణవాయువును స్థిరంగా నిలపాలి. అప్పుడు ప్రాణవాయువుతో బాటు చిత్తం కూడా నిశ్చలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాయువును నిరోధించాలి. (హ. ప్ర. ఉ. 2. శ్లో. 2)

శరీరంలో ప్రాణవాయువు ఉన్నంతవరకే జీవించి ఉన్నట్లు లెక్క. ప్రాణవాయువు శరీరం నుండి లేచిపోగానే మరణమే! కాబట్టి ప్రాణ నిరోధం (ప్రాణాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవటం) అ వ స ర ం. (ప్రాణాయామాభ్యాసంవల్ల ఆయుర్వృద్ధి అవుతుందని భావం) హ. ప్ర. 2 ఉ. శ్లో-3),

ప్రాణాయామానికి నాడీశుద్ధి అవసరం. శరీరంలోని నాడులన్నీ మలంతో (మాలిన్యంతో) నిండిఉంటాయి. ఆ నాడులు శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు ప్రాణవాయు సంచారం బాగా జరుగుతుంది. ప్రాణవాయు సంచారంవల్ల నాడులు శుభ్రంగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా నాడీశుద్ధి (నాడీశోధనం) జరిగితేనే తప్ప కార్యసిద్ధి జరగదు. (హ.ప్ర.ఉ. 2. శ్లో 4)

ఈ విషయమై యోగచూడామణ్యుపనిషత్తులో ఇట్లా ఉంది—

యథేష్టధారణం వాయోరనలశ్య ప్రదీపనమ్,
నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్.
(యో. చూ. ఉ. 99)

వాయువును కావలసినట్లుగా ధారణ చేయటంవల్ల, నాడీ శోధనంవల్ల జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమవటం, నాదాభివ్యక్తి, ఆరోగ్యం అనేవి లభిస్తాయి.

నాడుల్లో ఉన్న మాలిన్యమంతా పోయి, నాడీ శుద్ధి జరిగినప్పుడు, ప్రాణవాయు నిరోధం బాగా జరుగుతుంది. కాబట్టి, సాధకుడు మలశుద్ధికోసం ప్రాణాయామాభ్యాసం చేయాలి. ఈ ప్రాణాయామాన్ని సాత్విక బుద్ధితో చేయాలి. అందువల్ల సుషుమ్నా నాడిలోని మాలిన్యం తొలగి పోతుంది. (హ. ప్ర. ఉ. 2-శ్లో. 5, 6)

కాబట్టి, యోగి పద్మాసనంలో కూర్చుండి, చంద్ర నాడి ద్వారా (ఇడ అనే ఎడమవైపు నాసాపుటంలో ఉండే నాడిద్వారా) ప్రాణవాయువును పూరించాలి. పిమ్మట తన శక్తికొద్దీ ధారణచేస్తూ (కుంభకం చేస్తూ) సూర్యనాడి ద్వారా (పింగళ అనే కుడి నాసాపుటంలో ఉండే నాడి ద్వారా బయటకు వదలాలి. పిమ్మట సూర్యనాడి ద్వారా ప్రాణవాయువును పీల్చి ఉదరాన్ని నింపి, యథాశక్తి కుంభకం చేస్తూ చంద్రనాడి ద్వారా బయటకు వదలాలి. ఇట్లా వరుసగా ఒక నాడితో పీలుస్తూ, వేరొక నాడితో వదలుతూ

ఉండాలి. కుంభక క్రియను రెంటిలోనూ చేయాలి. వేగంగా చేయరాదు. ఇట్లా మూడు నెలలు చేస్తే నాడీ శోధనం జరుగుతుంది. (హ. ప్ర. ఉ. 2. శ్లో 5 to 10) ఇట్లా విప రీత క్రమంలో (ఎడమ తరువాత కుడి, కుడి తరువాత ఎడమ నాడుల ద్వారా ప్రాణాయామం చేయాలి.)

ఇట్లా పూరక, రేచక, కుంభకాలను చెప్పారు. చతుర్థ ప్రాణాయామం విషయం చెప్పలేదు. ప్రాణాయా మాన్ని ప్రాతఃకాలంలో, సాయం సమయంలో అర్ధరాత్రి యందు; తడవకు 80 సార్లు చొప్పున త్రిపుటిని (పూరక, కుంభక, రేచకాలు) చేస్తూ మెల్లగా అభ్యాసం చేయాలి. కనిష్ఠ ప్రాణాయామంలో స్వేదం (చెమట) వస్తుంది. మధ్యమ ప్రాణాయామంలో కంపం (వణకుట) కలుగుతుంది. ఉత్తమ ప్రాణాయామంలో ఉత్తమ స్థానప్రాప్తి కలుగు తుంది. ఉత్తమ స్థానము అంటే బ్రహ్మరంధ్రం. దాన్నే మోక్షస్థానం అంటారు (హ. ప్ర. ఉ. 2. శ్లో 11, 12)

త్రిశిఖ బ్రాహ్మణోపనిషత్తు (150, 151 లో) బ్రహ్మ రంధ్రాన్ని తురీయాతీత స్థానంగా పేర్కొన్నారు. అందుచేత అది ఉత్తమ స్థానం.

ప్రాణాయామం చేసినందువల్ల కలిగిన చెమటను శరీరంమీద నే మర్దన చేసి ఇంకేటట్లు చేయాలి. దీనివల్ల శరీ రానికి దార్ఢ్యం, లఘుత్వం వస్తాయి. (హ. ప్ర. ఉ. 2. శ్లో. 13)

అభ్యాస కాలంలో పాలు, నేతితో భుజించాలి. అభ్యాసం దృఢమైన పిమ్మట నియమమేదీ లేదు. మెల్ల మెల్లగా అలవాటు చేయటంవల్ల పులులు, సింహాలు లోబడి నట్లే ప్రాణవాయువు కూడా లోబడుతుంది. లేకపోతే హాని కలిగిస్తుంది. (హ. ప్ర. ఉ. 2. శ్లో 14, 15)

ఇట్లా, నాడీశోధనం కోసం ప్రాణాయామాన్ని చెప్పారు. మేద (క్రొవ్వు) శ్లేష్మాలు అధికంగా ఉన్నవారి కోసం, ప్రాణాయామాంగాలుగా షట్కర్మల్ని (ధౌతి, వస్తి, నేతి, త్రాటక, నౌలిక, కపాలభాతి) చెప్పారు. ఇవి అంద రికీ అవసరంలేదని గ్రహించాలి. (హ. ప్ర. ఉ. 2. శ్లో. 21 నుండి 40) పిమ్మట అష్టవిధ కుంభకాల్ని (సూర్యభేవనం, ఉజ్జాయి, సీత్కారి, శీతలీ, భస్త్రిక, భ్రామరీ, మూర్ఛా, ప్లావనీ) గూర్చి వివరించారు.

## షట్కర్మలు

ధౌతి :

"చతురంగుల విస్తారం హస్తపంచ దశాయతమ్
గురూపదిష్ట మార్గేణ సిక్తం వస్త్రం శనైర్గ్రసేత్
పునః ప్రత్యాహరేచ్చైతదుదితం ధౌతికర్మతత్"
(హ. ప్ర. 2-24)

నాలుగు అంగుళాల వెడల్పు, 15 చేతుల పొడవు కలిగిన పల్చని వస్త్రాన్ని తీసికొని, వేడినీటిలో తడిపి, గురువు

చెప్పిన విధంగా ఆ వస్త్రాన్ని మెల్ల మెల్లగా మ్రింగాలి. ఆ వస్త్రంయొక్క ఒక కొనను గడ్డంవద్ద నొక్కి ఉంచాలి. పొట్టలోనికి పోయిన వస్త్రాన్ని నౌలికర్మద్వారా బాగా త్రిప్పిన పిమ్మట మెల్లగా బయటనున్న కొనను పట్టుకొని బయటకు లాగాలి. దీనిని ధౌతి కర్మ అంటారు. అభ్యాసం చేసేటప్పుడు, మొదటి రోజున ఒక చేయి పొడవుగల వస్త్రాన్ని, రెండవ రోజున రెండు చేతుల పొడవుగల వస్త్రాన్ని, ఇట్లా రోజు రోజుకు పెంచుతూ అభ్యాసం చేయాలి. ఇదంతా గురువు పర్యవేక్షణలో జరగాలి.

ధౌతి అంటే శరీరం లోపలిభాగాన్ని శుభ్రంగా కడగటం అని గ్రహించాలి. ఈ ధౌతి కర్మవల్ల దగ్గు, శ్వాస రోగాలు, ప్లీహరోగం, కుష్ఠరోగం మొదలైన 20 రోగాలు నయమౌతా యని చెప్పారు.

ఈ ధౌతి కర్మలో చాలా అవాంతర భేదాలు చెప్పబడ్డాయి—

"అంతర్ధౌతి ర్దంతధౌతి ర్హృద్ధౌతిర్మూలశోధనమ్,
ధౌతి చతుర్విధాం కృత్వాఘట కుర్వన్తి నిర్మలమ్."
(అష్టాంగయోగసిద్ధి. 2-98)

అంతర్ధౌతి, దంతధౌతి, హృద్ధౌతి, మూలశోధనం అని ధౌతికర్మ ముఖ్యంగా నాలుగు విధాలుగా చెపుతారు.

వీటిలో ఇంకా అవాంతర భేదాలు చాలా ఉన్నాయి. ఈ ధౌతి కర్మలవల్ల శరీరంలోని మలాలన్నీ తొలగిపోతాయి.

వస్తి కర్మ :

"నాభి దఘ్నజలేపాయుం న్యస్తనాలోత్కటాసనః,
ఆధారకుంచనం కుర్యాత్క్షాలనం వస్తికర్మతత్."
(హ. ప్ర. 2-26)

"జలవస్తిః శుష్కవస్తిర్వస్తిస్యాద్ద్వివిధా స్మృతా
జలవస్తిజలేకుర్యాత్ శుష్కవస్తిం సదా క్షితౌ"
(ఘే. సం. 1-45)

వస్తికర్మ రెండు విధాలుగా చెప్పబడ్డది—1. జలవస్తి, 2. శుష్కవస్తి (స్థలవస్తి) అని. జలవస్తికర్మ నీటిలో చేయాలి. శుష్కవస్తి నేలమీద చేయాలి.

జలవస్తి చేయాలంటే నదిలోగాని, చెరువులోగాని, నీటి తొట్టెలోగాని నడుము లోతు వరకు నీటిలో నిలబడి, చిటికెన వ్రేలంత లావు కలిగిన ఆరు అంగుళాల పొడవుగల వెదురుగొట్టం లాంటి దానిని గుదంలోనికి నాలుగు అంగుళాల వరకు పోనిచ్చి ఉత్కటాసనంలో కూర్చుండి మూలాధారాన్ని ముడవటం వదలటం చేయాలి — ఆకుంచన ప్రసారణలు చేయాలి. ఇట్లా చేసినందున, వెదురు గొట్టంలో నుండి నీరు లోనికిపోయి, మళ్ళీ బయటకువచ్చి పొట్ట అంతా కడిగివేసినట్లుగా శుభ్రమౌతుంది. ఈ జలవస్తి కర్మవల్ల

ప్రమేహము, గుల్మం, ప్లీహోదరం, త్రిగుణ ప్రకోపంవల్ల కలిగే రోగాలు పోయి, ధాతుపుష్టి (రస రక్తమాంస మేదో శుక్రములు ధాతువులు) జఠరాగ్ని వృద్ధి, కాంతి వృద్ధి కలుగుతుందని చెప్పారు. (ఈ వస్తికర్మకు ఆధునికులు చెప్పే 'ఎనిమా'కు పోలిక లున్నాయి.)

శుష్కవస్తి (స్థలవస్తి):

వస్తిం పశ్చిమోత్తానేన చాలయిత్వా శనైరధః,
అశ్వినీ ముద్రయా పాయు మాకుంచయేత్ప్రసారయేత్.
(ఘే. సం. 1-48)

అశ్వినీ ముద్రలో ఉండి గుదాన్ని ఆకుంచన ప్రసారాలు చేయాలి. పశ్చిమోత్తానసనంలో కూర్చుండి క్రింది భాగంలో వస్తికర్మ చేయాలి. ఈ విధంగా నేలమీద ఉండి చేసేది కాబట్టి స్థలవస్తి లేక శుష్కవస్తి అన్నారు, ఇట్లా చేసినందువల్ల మలబద్ధకం పోయి, కోష్ఠశుద్ధి జరుగుతుంది. ఆమవాతం పోయి, జఠరాగ్ని వృద్ధి అవుతుంది.

నేతి:

"సూత్రం వితస్తిమాత్రం తు సుస్నిగ్ధం గ్రంథివర్జితమ్
గురూపదిష్ట మార్గేణ నాసారంధ్రే ప్రవేశయేత్,
ముఖాన్నిష్కాశయేచ్చైషా నేతిః సిద్ధైర్నిగద్యతే
కపాల శోధినీచైవ దివ్యదృష్టి ప్రదాయినీ."

పంద్రెండు అంగుళాల పొడవు గలిగినట్టి, మృదువుగా ఉన్నట్టి, ముడులు లేనట్టి సూత్రాన్ని తీసికొని, గురువు చెప్పిన విధంగా ముక్కురంధ్రం లోనికి జొనిపి, నోటిలో నుండి ఆ సూత్రాన్ని లాగాలి. మృదువుగా ఉండేటందుకు గాను మైనము, నూనెలాంటివి ఆ సూత్రానికి రాస్తారు. ఇట్లా ఒకదాని తరువాత ఇంకొక ముక్కురంధ్రం లోంచి జొనుపుతారు. ఈ నేతి కర్మవల్ల మస్తిష్క రోగాలు తగ్గుతాయి. దివ్యదృష్టి లభిస్తుంది. ఈ నేతికర్మలో కూడా సూత్రనేతి, జలనేతి, దుగ్ధనేతి, తైలనేతి, ఘృతనేతి అనే రకాలు చెపుతారు. అలోపతి E. N. T. వైద్యులు కూడా ఈ విధమైన నేతికర్మను రోగులకు చేస్తూ ఉంటారు.

త్రాటక కర్మ :

నిరీక్షే న్నిశ్చలదృశా సూక్ష్మ లక్ష్యం సమాహితః,
అశ్రు సంపాత పర్యంత మాచార్యైస్త్రాటకం స్మృతమ్.
(హ. ప్ర. 2-31)

చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేసి, దృష్టిని ఒక సూక్ష్మమైన లక్ష్యం మీద నిలిపి ఉంచాలి. అట్లా కండ్ల వెంట నీరు వచ్చే టంతవరకు తదేకంగా చూస్తూ ఉండటాన్ని త్రాటక కర్మ అంటారు.

"ఏవమభ్యాసయోగేన శాంభవీ జాయతే ధ్రువమ్,
నేత్రదోషావినశ్యన్తి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే."
(ఘే. సం. 1-44)

ఇట్లా త్రాటకకర్మను అభ్యాసం చేయటంవల్ల నేత్ర రోగాలు పోతాయి. దృష్టి తీవ్రంగా ఉంటుంది. శాంభవీ ముద్ర సిద్ధిస్తుంది. దివ్యదృష్టి లభిస్తుంది.

నౌలి కర్మ :

అమందావర్త వేగేన తుందం సవ్యాపసవ్యతః,
నతాంసో భ్రామయేదేషా నౌలిః సిద్ధైః ప్రచక్షతే.

(హ. ప్ర. 2-33)

భుజాలు ముందుకు వంచి, నీటిలో అలలలాగా వేగంగా పొట్టను కుడి ఎడమవైపులకు త్రిప్పాలి. దీనిని నౌలి కర్మ అంటారు. దీనివల్ల మందాగ్ని పోయి ఆకలి పుడుతుంది. ఆహారం జీర్ణమౌతుంది. వాతప్రకోపంవల్ల కలిగే రోగాలు సమూలంగా పోతాయి. అసాధ్యమైన దీర్ఘరోగాలతో బాధపడేవారు దీనిని ఆచరించకూడదు.

కపాలభాతి :

"భస్త్రావల్లోహకారస్య రేచపూరౌ ససంభ్రమౌ,
కపాలభాతిర్విఖ్యాతా కఫదోషవిశోషణీ."

(హ. ప్ర. 2-35)

లోహకారుని భస్త్రికలాగా (కమ్మరి కొలిమి ఊదటానికి ఉపయోగించే తోలు తిత్తిలాగా) గబగబా రేచక పూరకాలు ఆచరించాలి. ఇట్లా రేచకపూరక ప్రాణాయామం చేసినందున కఫవికారాలన్నీ పోతాయి.

ఈ కపాలభాతిలో వాతక్రమ కపాలభాతి, వ్యుత్క్రమ కపాలభాతి, శీత్క్రమ కపాలభాతి అని మూడు అవాంతర భేదాల్ని కూడా చెపుతారు. వాతక్రమ కపాలభాతిలో వాయువును ఎడమ నాసాపుటంతో పీల్చి, కుడినాసాపుటంతో వదలాలి. మళ్ళీ కుడి నాసాపుటంతో పీల్చి ఎడమ నాసాపుటంతో వదలాలి. ఇట్లా పర్యాయ క్రమంలో నిదానంగా చేయాలి. కుంభక ప్రయత్నం ఉండదు.

వ్యుత్క్రమ కపాలభాతిలో రెండు నాసాపుటాలతోను నీటిని పీల్చి నోటిద్వారా వదలటం, నోటితో పీల్చి ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా వదలటం జరుగుతుంది. దీనిని జలనేతిలో భాగంగానే గ్రహించాలి.

శీత్క్రమ కపాలభాతిలో నోటితో శీత్కారం చేస్తూ నీటిని పీల్చి నాసికా ఛిద్రాల ద్వారా వదులుతారు.

పైన చెప్పబడిన ధౌతి మొదలైన షట్కర్మలవల్ల స్థౌల్యం (లావు) తగ్గటంతోబాటు అనేక రోగాలు (యోగాభ్యాసానికి, ప్రాణాయామానికి భంగం కలిగించే రోగాలు) పోతాయి. ఈ షట్కర్మల నాచరించిన పిమ్మట ప్రాణాయామం చేస్తే మంచిది. ప్రాణాయామం కోసం ఎక్కువ శ్రమపడవలసిన అవసరం ఉండదు. అయితే ఈ కర్మలను గురువు ద్వారా నేర్చుకొని ఆయన పర్యవేక్షణలో అభ్యాసం చేసి, ఆ పిమ్మటనే స్వతంత్రంగా చేయాలి.

అష్టవిధ కుంభకాలు :

నాడులు సామాన్యంగా మలినాలతో నిండి ఉన్నందు వల్ల వాటిల్లో వాయు సంచారం బాగా జరగదు. నాడుల్లోని మాలిన్యాలవల్ల 'ఆక్సిజన్' (ప్రాణవాయువు) తగినంత అందక పోవటంవల్ల అనేక వ్యాధులు వస్తాయని ఆధునిక వైద్యులు సైతం అంగీకరిస్తూన్న విషయమే! కాబట్టి నాడీ శుద్ధి చాలా అవసరం. ఈ నాడీ శోధనం అనేది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది—1. సమను 2. నిర్మను అని. బీజ మంత్రం ద్వారా జరిగే నాడీశోధనాన్ని సమను నాడీశోధనం అనీ, ధౌతి కర్మద్వారా జరిగే నాడీ శోధనాన్ని నిర్మను నాడీ శోధనం అనీ అంటారు. ధౌతి కర్మను గురించి లోగడ చెప్పటం జరిగింది. కాబట్టి సమను నాడీశోధనాన్ని గురించి ఘేరండ సంహితలో చెప్పిన విషయాన్ని చూద్దాం—

సాధకుడు పద్మాసనంలో కూర్చుండి, గురువు చెప్పిన విధంగా నాడీశోధనం చేయాలి. వాయుబీజమైన 'యం' అనే బీజాక్షరాన్ని 16 సార్లు జపిస్తూ ఎడమ నాసికతో గాలిని పీల్చాలి. ధ్యానంలో ఈ బీజాన్ని తేజోయుక్తమైన ధూమ్రవర్ణం కలదానినిగా తలచాలి. ఇట్లా చంద్రమార్గంతో పూరకం చేసిన పిమ్మట 64 సార్లు ఈ బీజాక్షరాన్ని జపిస్తూ కుంభకం ఆచరించాలి. పిమ్మట 32 సార్లు జపిస్తూ కుడి ముక్కు రంధ్రంలో నుండి రేచకం చేయాలి. అంటే గాలిని వదలాలి. అంటే పూరక కుంభక రేచకాలు 16 : 32 : 64

నిష్పత్తిలో జరగాలి. పిమ్మట నాభిస్థానాన్ని అగ్నితత్త్వ స్థానంగా ధ్యానించి, 'లం' అనే పృథివీ తత్త్వబీజాన్ని ధ్యానంచేసి 16 సార్లు జపిస్తూ కుడి నాసారంధ్రంతో పూరకం చేయాలి. 64 సార్లు జపించి కుంభకం చేయాలి. 32 సార్లు జపించి ఎడమ నాసాపుటంతో రేచకం చేయాలి. 16 : 64 : 32 మాత్రల కాలం అని కూడా అంటారు. మాత్ర అంటే వ్రేళ్ళతో చిటిక వేసేందుకు పట్టే కాలం.

పిమ్మట నాసాగ్రంలో చంద్రబింబాన్ని ధ్యానిస్తూ, 16 మాత్రల కాలంపాటు 'హం' బీజాన్ని జపిస్తూ ఇడా నాడి ద్వారా (ఎడమ నాసిక ద్వారా) పూరకం చేయాలి. 64 మాత్రల కాలంపాటు 'వం' బీజాన్ని జపిస్తూ సుషుమ్నలో కుంభకం చేయాలి. ఆ సమయంలో నాసికనుండి అమృతం కురుస్తున్నట్లు, దానితో నాడులన్నీ కరగిపోతున్నట్లు ధ్యానం చేయాలి. పిమ్మట 'లం' బీజం జపిస్తూ 32 మాత్రల కాలం కుడి నాసారంధ్రంతో రేచకం చేయాలి. ఇట్లా నాడీశోధన క్రియ చేసిన పిమ్మట ప్రాణాయామం కోసం స్థిరంగా కూర్చోవాలి. ఇదంతా తాంత్రిక పద్ధతిలో జరిగే యోగ సంప్రదాయం. ఘేరండ సంహితలో కూడా ఈ పద్ధతిలోనే ప్రాణాయామ విధుల్ని చెప్పారు—అష్టవిధ కుంభకాల్ని చెప్పారు. చేతివ్రేళ్ళతో నాసికా రంధ్రాలను మూసివేస్తూ, తెరుస్తూ, చేసే పూరక రేచకాలను, రకరకాల కుంభక క్రియల్ని చాలమంది యోగశాస్త్రవేత్తలు

అంగీకరించరు. లోగడ చెప్పబడిన పాతంజల యోగ పద్ధతిలో, ధ్యానాన్ని ఉంచి జ్ఞానదృష్టితో మాత్రమే ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించాలనీ, బలవంతంగా ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించటం తగదనీ దయానంద సరస్వతిలాంటివారి చాల మంచి అభిప్రాయం.

[ప్రాణాయామంలో మనం చెప్పుకొనే ప్రాణాలకు, అల్లోపతీ వైద్యశాస్త్రంలో చెప్పే ఊపిరి పీల్చటం, వదలటం అనేవాటికీ తేడా ఉంది. మనం చెప్పే అపాన ప్రాణానికీ, వారు చెప్పే విడిచిపెట్టే గాలిలో ఉండే పదార్థాలకు గుణాలకూ తేడా ఉంది. పంచప్రాణాలలో ఒకటైన అపానం అనేది కేవలం విడిచిపెట్టే పనికిమాలిన గాలి అనటానికి వీలులేదు. అట్లాగే మిగతా ప్రాణాల విషయంలో కూడా గ్రహించాలి. ఆంగ్ల వైద్యశాస్త్రం, పీల్చే గాలి ప్రాణవాయువు అని, విడిచేగాలి బొగ్గుపులుసు వాయువనీ అంటుంది. ఇది, ప్రాణాయామ ప్రకరణంలో సరిపడదు.]

ప్రాణాయామ ప్రయోజనం, విధి నిషేధాలు :

మూడు నెలలపాటు ప్రాణాయామం చేస్తే నాడీశుద్ధి కలుగుతుంది. ప్రాణాయామాభ్యాసంవల్ల వాయుధారణ శక్తి లభిస్తుంది. దానివల్లనే అనేక సిద్ధులు లభిస్తాయి. ప్రాణాయామంవల్ల వీర్యలాభం కలుగుతుంది. యోగి స్థాణుభావాన్ని పొంది దీర్ఘజీవితాన్ని పొందుతాడు.

మలమూత్రాదులు తగ్గి, నిద్ర కూడా తగ్గుతుంది.

ముక్కు, ఉమ్మి, చెమట, నోరు వీటినుండి వచ్చే దుర్గంధాలు ఆగిపోతాయి. అనేక రోగాలు నయమౌతా యని ఆయా సందర్భాల్లో చెప్పబడ్డది.

అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ భూచరసిద్ధి—భూచరాలమీద విజయం లభిస్తుంది.

యోగికి ధారణశక్తి పెరుగుతుంది. ప్రాణం, అపానం, మనస్సు, బుద్ధి, జీవుడు, పరమాత్మ అనే వీటిలో అవిరోధ భావం వృద్ధి అవుతుంది — ఏకత్వ సిద్ధి కలుగుతుంది.

ఈ విధంగా చిత్త సామర్థ్యం పెరిగినకొద్దీ, వాక్ సిద్ధి, దూరశ్రవణ, దూరగమన, దూరదర్శనాది శక్తులు, కామ రూపత్వం, అదృశ్యకరణి మొదలైన సిద్ధులు, యోగసాధ కుడు కోరకపోయినా లభిస్తాయి. ఇటువంటి సిద్ధుల విష యంలో సాధకుడు జాగరూకుడై ఉండాలి. వాటిని ఎన్నడూ స్వార్థంకోసం, కీర్తికోసం, డబ్బుకోసం ప్రదర్శించ కూడదు. ప్రజలు తన్ను బలవంతంచేసి భ్రష్టుని చేయకుండా ఉండేం దుకై ఏమీ ఎరుగని పిచ్చివానిలాగా ఉండాలి. తన సామర్థ్యాన్ని వ్యక్తం చేయరాదు. ఇటువంటి సిద్ధులే యోగ సాధనలో అతనికి విఘ్నకారులుగా పరిణమిస్తాయి. కాబట్టి జాగరూకుడై ఉండాలి.

విధి నిషేధాలు :

యోగాభ్యాసం ఆరంభించటానికి హేమంత, శిశిర, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులు అనుకూలమైనవి కావు. వసంత శర

దృతువులు ఆరంభించటానికి మంచివి. అభ్యాసం సుదృఢమైన పిమ్మట అన్ని ఋతువులలోనూ యోగాభ్యాసం చేయవచ్చు. బ్రహ్మచర్యం, సత్యభాషణం, ధర్మాచరణం, అహింస మొదలైనవి అందరి లాగానే యోగులకూ అవసరం.

ప్రాణాయామం, ఉదయం (సూర్యోదయానికి పూర్వం) మధ్యాహ్నం (12 గంటలకు) సంధ్యాకాలం (సూర్యాస్తమయమైన పిమ్మట) అర్ధరాత్రి (12 గంటలకు) మొత్తం రోజుకు 4 సార్లు చేయాలి. ప్రతిసారీ 80 సార్లు ప్రాణాయామం త్రిపుటికి (పూరక కుంభక రేచకాలు) చేయాలి. కనీసం రోజుకు మూడు సార్లైనా చేయాలి.

దూర దేశంలోను, అరణ్యంలోను, నగర మధ్యంలోను ప్రాణాయామం చేయరాదు. దూర దేశంలో ఎవరినీ నమ్మటానికి వీలుపడదు. ఎవరు ఏమిచేస్తారో, ఎటువంటి వారో తెలియదు. అరణ్యంలో రక్షణ ఉండదు. నగర మధ్యంలో కోలాహలం, దుమ్ము వగైరాలతో వాతావరణ కాలుష్యం అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఏకాగ్రత కుదరదు. అందుచేత అందమైనట్టి, ప్రశాంతమైనట్టి వాతావరణం కల చోటు మంచిది.

ఆహారం విషయమై చాలా జాగ్రత్తలు తీసికోవాలని యోగగ్రంథాలు చెప్పినాయి. మితాహారం తీసుకోవాలి. ఇది చాలా అవసరమైన నియమం. యోగం, ప్రాణా

యామం ఆరంభంలో పాలు, నెయ్యి ఆహారంలో ఉండాలి. వరి, జొన్న, గోధుమ, పెసలు, కందులు, వగైరా ధాన్యాలు, అరటి, వగైరా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తిన వచ్చు. సుమధురము, స్నిగ్ధము, సురసము అయిన ద్రవ్యాలు తినాలి. మితాహారం అంటే, కడుపులో సగం ఖాళీగా ఉండేటట్లు తినాలి. పొట్టను సగభాగం అన్నాదులతోను, నాల్గవ వంతు నీటితోను, మిగతా నాల్గవ వంతును వాయు సంచారం కోసం ఖాళీగా వదలి ఉంచాలి. అధికంగా తినిన కొద్దీ ఆలస్యం—సోమరితనం, బద్ధకం పెరుగుతుంది.

ఆరంభకాలంలో చేదు, పులుపు, ఉప్పగా, వగరుగా ఉండే పదార్థాలను, వేపుడు పదార్థాలు, చిరుతిండ్లు, మద్యం, ఉలవలు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, గుమ్మడి, పెరుగు, మజ్జిగ, వెలగ, మిరియాలు, లవంగాలు, యాలకులు, ఇంగువలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు నిషేధింపదగినవి. సుమధురమైన స్నిగ్ధ ఆహారమంటే పాలు, నెయ్యి వగైరాలు. అయితే, పాలు నేతితో తయారైన హల్వాలలాంటి పదార్థాలు రోగకారకాలు కాబట్టి త్యాజ్యాలు.

ఈ విధంగా యోగాచూడామణ్యుపనిషత్తు లాంటి గ్రంథాల్లో చెప్పినప్పటికీ, సాధకులు తమ శరీర పరిస్థితిని బట్టి, దేశ కాలాలనుబట్టి, యోగనిర్దేశకులైన గురువుల ఆదేశాన్ని అనుసరించి ఆహార విహారశయ్యాదుల విషయంలో నియమాలను ఏర్పరచుకోవటం మంచిది.

## ప్రత్యాహారం

ఇంతవరకు చెప్పిన నాలుగూ యోగానికి బాహ్యాంగాలు. ఇక ఆభ్యంతరికాంగాలను గూర్చి తెలుసుకొందాం. ప్రత్యాహారమనే అయిదవ యోగాంగానికి పతంజలి మహర్షి యిచ్చిన నిర్వచనం—

"స్వవిషయా సంప్రయోగే చిత్తస్య స్వరూపానుకార
ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః"

(పా. యో. సూ. 2-54)

ఇంద్రియాలతో సహా చిత్తం, తన విషయాలను వదలి వేసి, ధ్యానావస్థిత మవటానికి ప్రత్యాహారమని పేరు. ఇంద్రియాలు తమ చాంచల్యాన్ని కోల్పోవటం, చిత్తం యొక్క స్వరూపంలో ఆ యింద్రియాలు తదాకారాన్ని చెందటం అనే దీనినే చిత్తంయొక్క నిరుద్ధావస్థ అనవచ్చు. కేనినే ఇంద్రియ నిగ్రహమనీ, శమమనీ, దమమనీ కూడా అంటారు.

లోగడ చెప్పబడిన ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసం చేయగా చేయగా, ఇంద్రియాలు తమ బాహ్యావృత్తిల్ని మళ్ళించుకొని, మనస్సులో విలీనం కావటంకోసం చేసే అభ్యాసాన్నే ప్రత్యాహారం అంటారు. దీనివల్ల, ఇంద్రియాలు చిత్తంలోనూ, చిత్తం తన ధ్యేయంలోనూ లగ్నమౌతుంది. ఈ స్థితి లభించటాన్నే ప్రత్యాహారసిద్ధి అంటారు.

ఘేరండ సంహితలో ప్రత్యాహారాన్ని గురించి ఇట్లా చెప్పారు.

"సుగంధోవాపి దుర్గంధో ఘ్రాణేషు జాయతే మనః
తస్మాత్ పత్యాహారాదేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్,
మధురామ్లక తిక్తాది రసాన్యాతి యదామనః
తదా ప్రత్యాహారేత్తేభ్య ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్."
(ఘే. సం. 4-4, 5)

కామక్రోధాదుల నుండి మనస్సును మరలించాలి. సుగంధ దుర్గంధాలనుండి, తీపి పులుపు చేదు వగరు వగైరా రసాలనుండి మనస్సును మరలించి, దానిని ఆత్మవశం చేయాలి. ఇట్లా చేయటమే ప్రత్యాహారం. అందుకే చాల మంది యమనియమాలు రెండూ ఈ ప్రత్యాహారం అనే అంగంలోకే చేరిపోతాయనీ, కాబట్టి యోగాంగాలు ఆరు అనీ అంటారు. కాని, బాగా ఆలోచిస్తే, యమనియమాదుల ఫలం ప్రత్యాహార స్థితి అని తెలుస్తుంది. ఇదే సముచిత మనిపిస్తుంది. దీనినే కఠోపనిషత్తు (1-3-13) లో "యచ్ఛేద్వాఙ్మనసీ ప్రాజ్ఞః..." అనే మంత్రంలో, బుద్ధిమంతుడు వాగాది ఇంద్రియాలను బాహ్య విషయాలనుండి మళ్ళించి మనస్సులో విలీనం చేసుకోవాలి అన్నారు.

ఆదిశంకరులు అపరోక్షానుభూతిలో—

"విషయే ష్వాత్మతాం దృష్ట్వా మనసశ్చితి మజ్జనం,
ప్రత్యాహారః సవిజ్ఞేయోఽభ్యసనీయోముముక్షుభిః"

ప్రపంచంలోని సమస్త వస్తువులందు ఆత్మభావాన్ని పొంది, మనస్సును ఆ పరమచేతనలో విలీనం చేయటాన్నే ప్రత్యాహారం అంటారు. అని అన్నారు.

ఈ ప్రత్యాహార ఫలాన్ని పాతంజల యోగ సూత్రాల్లో—"తతః పరమావశ్య తేంద్రియాణాం" (పా. యో. 2-55).

ఈ ప్రత్యాహారం వల్ల ఇంద్రియాలన్నీ పూర్తిగా వశమై, సాధకుడు ఎక్కడ తన మనస్సును లగ్నం చేయాలంటే అక్కడ లగ్నం చేయగలుగుతాడు. ఇంద్రియాలకుండే స్వేచ్ఛ పోతుంది. అంటే చిత్తైకాగ్రత లభిస్తుంది. అతనికి సత్యత్వప్రీతి లభిస్తుంది కాబట్టి మోక్షానికి అవసరమైన అర్హత లభిస్తుందన్నమాట.

# ధ్యానయోగ ప్రకరణం

## (ఉపాసనాయోగ ప్రకరణం)

### 6 - ధారణ

ధారణ అనే యోగాంగానికి పతంజలి యిచ్చిన నిర్వచనం "దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా" (పా. యో. 3-1) చిత్తాన్ని ఏదో ఒకచోట స్థిరంగా నిలపటాన్ని ధారణ అంటారు.

మనస్సు మిక్కిలి చంచలమైనది. అటువంటి మనస్సును, లోగడ చెప్పిన యమనియమాది అయిదు ఉపాయాల ద్వారా వశపరచుకొని, దాని చాంచల్యాన్ని అడ్డగించి, ఒక నిశ్చితమైన ప్రదేశంలో స్థిరంగా ఉంచటాన్ని ధారణ అంటారు. ధారణకు అనుకూలమైన ప్రదేశాలు హృదయము, కంఠకూపం, భ్రూమధ్యం, (త్రికుటి) మస్తకం (బ్రహ్మాండం) నాలుక చివరి భాగం, నాభిచక్రం, నాసికాగ్రం, వెన్నముక మొదలైనవి. అట్లా ఒక ప్రదేశంలో మనస్సును స్థిరపరచి, అర్థభావనతో సహా ఓంకారాన్ని (ఓంకారమే పరబ్రహ్మ అనే భావంతో) జపించాలి. సుషుమ్నాది నాడుల్లో ధారణ చేయటాన్ని గురించి కూడా కొన్ని వేదమంత్రాల్లో చెప్పబడ్డది.

అష్టాంగ యోగసిద్ధి అనే గ్రంథంలో ఆరవ ప్రకరణంలో ధారణను గూర్చి యీ విధంగా చెప్పబడ్డది.

"హృదయే పంచభూతానాం ధారణా చ పృథక్ పృథక్,
మనసో నిశ్చలత్వేన ధారణా సాభిధీయతే." (6-60)

ప్రాణవాయువుతో సహా మనస్సును స్థిరం చేసుకొని, పృథివ్యాది పంచభూతాలను వేరు వేరు రూపాల్లో ధారణ చేయుటమే నిజమైన ధారణ. ఇంకా ధారణలోని భేదాలను గూర్చి—

"అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ధారణాః పంచ సువ్రత,
దేహమధ్యగతే వ్యోమ్ని బ్రహ్మాకాశం తు ధారయేత్."
...(29 నుండి 34 వరకు)

అయిదు రకాలైన ధారణను గూర్చి చెపుతున్నాను. మన శరీరంలో ఉన్న ఆకాశంలో బాహ్యాకాశాన్ని ధారణ చేయాలి. మనలోని ప్రాణవాయువులో బాహ్యవాయువును ధారణ చేయాలి. మనలోనున్న జఠరాగ్నిలో బాహ్యానలాన్ని (బయటనున్న అగ్నిని) ధారణ చేయాలి. మన శరీరంలోని ద్రవాల్లో (రక్తాదుల్లో) బాహ్యజలాన్ని ధారణ చేయాలి. మన శరీరంలోని పృథివీ భాగంలో (అస్థి చర్మాదుల్లో) బాహ్యపృథివిని ధారణ చేయాలి. ఇట్లా మనం చేసే ప్రతి ధారణలోనూ వరుసగా హం, యం, వం, రం, లం అనే బీజాక్షర మంత్రాల్ని జపించాలి. ఈ విధమైన ధారణవల్ల సమస్త పాపాలూ క్షయమౌతాయి. పైన చెప్పిన విధంగానేకాక, మన శరీరంలో పాదాల నుండి మోకాళ్ళ వరకు గల భాగం పృథివీ అంశం. మోకాళ్ళ నుండి గుదం వరకు గల భాగం జలాంశం. గుదంనుండి హృదయం వరకుగల భాగం అగ్ని అంశం. హృదయంనుండి కనుబొమల వరకుగల శరీరభాగం వాయు అంశం, కనుబొమలనుండి మస్తక పర్యంతంగల శరీరభాగం ఆకాశ అంశంగా భావించి ధారణ చేయాలి. అట్లాగే, పృథివీ

అంశానికి బ్రహ్మ; జలాంశానికి విష్ణువు, అగ్ని అంశానికి మహేశ్వరుడు, వాయు అంశానికి ఈశ్వరుడు, ఆకాశ అంశానికి సదాశివుడు అధిదేవతలుగా భావించి ధారణ చేయాలి.

మరొక విధమైన ధారణ ఏమంటే — సత్య జ్ఞానానంత ఆనందమయుడైన పరమాత్మను గురించిన ధారణ! సాధకుడు ఈ విధమైన ధారణ ప్రతిరోజూ చేయాలి. దాని వల్ల పాపక్షయమై పోతుంది. శరీరమందు భావించిన బ్రహ్మాదుల్ని వారివారికి కారణభూతమైన దానిలో లీనంచేసి, బుద్ధికి అతీతుడు, అనిర్వచనీయుడు, అద్వితీయుడు, పరమ కారణుడు అయిన పరమాత్మను గూర్చిన ధారణ చేయాలి. తన మనస్సును ఓంకార స్వరూపమైన పరమాత్మలో లీనం చేయాలి. ఇంద్రియాలన్నింటిని వాటి విషయాలనుండి మరలించి ఆత్మలో లీనం చేయాలి.

శాండిల్యోపనిషత్తులో త్రివిధ ధారణలను గూర్చి యిట్లా చెప్పారు—"అథ ధారణా సా త్రివిధా. ఆత్మని మనోధారణం. దహరాకాశే బాహ్యాకాశ ధారణం; పృథివ్యప్తేజో వాయ్వాకాశేషు పంచమూర్తి ధారణంచేతి." (1-70) అంటే ఆత్మయందు మనోధారణ, దహరాకాశంలో బాహ్యాకాశధారణ, పృథివ్యాది పంచభూతాలలో పంచమూర్తి ధారణ చేయాలి." (పంచభూతాలకు అధిదైవతాలైన పంచమూర్తులను గురించి పైన చెప్పబడ్డది.)

సాధకుని చిత్తం వాయువుతోపాటు సుషుమ్న అనే మహాపథంలో ప్రవేశించినప్పుడు, ఆతనికి పృథివి, జలం, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనే పంచ మహాభూత దేవతలకు సంబంధించినట్టి అయిదు విధాలైన ధారణా కుదురుతుంది. అభ్యాస బలంవల్ల పరిచయావస్థ ఆరంభమౌతుంది.

పృథివీధారణ: పాదాలనుండి మోకాళ్ళవరకు పృథివీ తత్త్వం అని చెప్పుకొన్నాం. పృథివి నాలుగు కోణాలు కలది. పీతవర్ణం కలది. 'ల' అనేది బీజాక్షరం. పృథివీ తత్త్వంలో వాయుతత్త్వాన్ని ఆరోపించుకొని, పిమ్మట బంగారు వర్ణం, చతుర్భుజాలు, చతుర్ముఖాలు కలిగినట్టి బ్రహ్మను ధ్యానం చేయాలి. ఇట్లా అయిదు ఘటికలు (2 గంటలు) ధారణచేస్తే పృథివీతత్త్వ విజయం లభిస్తుంది. దాని ప్రభావంవల్ల పృథివీ మృత్యుభయం ఉండదు.

జలధారణ: మోకాళ్ళ నుండి గుదం వరకు ఉన్న భాగం జలతత్త్వం కలది. ఇది అర్ధచంద్రాకారం కలిగి 'వ' అనే బీజాక్షరం కలది. దీనిలో వాయువును ఆరోపించు కొని 'వ' అనే బీజాన్ని అందులో ఆరోపించి, చతుర్భుజుడు, కిరీటధారి, శుద్ధ స్ఫటికవర్ణం కలిగి, పీతాంబరధారి అయిన అచ్యుతుని (విష్ణువును) ధారణ చేయాలి. ఇట్లా 5 ఘడి యలు చేస్తే జలమృత్యు భయం ఉండదు.

అగ్నిధారణ: గుదం నుండి హృదయ పర్యంతంగల శరీరభాగం అగ్నిస్థానం. అగ్ని, త్రికోణాకారం, ఎరుపురంగు,

'ర' అనే బీజం కలది. అగ్నియందు వాయువును ఆరోపించుకొని, దానిని 'ర' అనే బీజాక్షరంతో కూడిన దానినిగా చేయాలి. పిమ్మట మూడు కండ్లు కలిగినట్టి వరదాయకుడైనట్టి, తరుణ సూర్యప్రభా భాసమానుడైనట్టి, దేహమంతా భస్మం పూసుకొని ఉన్నట్టి రుద్రుణ్ణి శాంతమైన మనస్సుతో ధ్యానం చేయాలి. ఇట్లా 5 ఘడియలు ధారణ చేసినందువల్ల అగ్నిభయం ఉండదు. అగ్నివల్ల మరణం ఉండదు.

వాయుధారణ: హృదయం నుండి కనుబొమల వరకు గల శరీర భాగం వాయుస్థానం. ఇది ఆరు కోణాలు కలిగి, కృష్ణవర్ణంలో 'య' అనే బీజాక్షరంతో కూడినది. ఆ మరుత్ స్థానంలో 'య' అనే బీజాక్షరాన్ని ఆరోపించి, విశ్వతోముఖుడు, సర్వజ్ఞుడు అయిన ఈశ్వరుని ధారణ చేయాలి. ఇట్లా 5 ఘడియలు ధారణ చేస్తే వాయువులాగా ఆకాశ గమన సామర్థ్యం సిద్ధిస్తుంది. వాయు భయం, వాయువు వలని మృత్యువు ఉండదు.

ఆకాశ ధారణ : కనుబొమల నుండి మూర్ధం వరకు గల భాగం ఆకాశ తత్త్వానికి స్థానం. ఇది వృత్తాకారం కలిగి, ధూమ్రవర్ణంతో 'హ' అనే బీజాక్షరంతో కూడి ఉంటుంది. దీనియందు వాయువును, 'హ' అనే బీజాక్షరాన్ని ఆరోపించి, బిందురూపుడైనట్టి, స్ఫటికవర్ణం కలిగినట్టి, మహాదేవుని సర్వవ్యాపకుడైన సదాశివుని ధ్యానం

చేయాలి. జటాజూటంలో చంద్రుని ధరించి, పంచ ముఖాలతో, సౌమ్యుడై, సమస్త కారణాలకు కారణుడై, సర్వాయుధధారియై, వరదుడైన ఆ పరమేశ్వరుని యందు ధారణ చేసినవానికి ఆకాశ గమనంతోపాటు సమస్త సుఖాలూ లభిస్తాయి.

బీజాక్షరాలను గురించి ప్రాణబిందూపనిషత్తు (95 నుండి 97 వరకు) లో ఇట్లా చెప్పారు—

"ప్రాణాదిపంచవాయుశ్చ బీజం వర్ణంచ స్థానకం,
యకారం ప్రాణ బీజం చ నీలజీమూత సన్నిభం.
రకార మగ్నిబీజం చ అపానాదిత్య సన్నిభం,
లకారం పృథివీరూపం వ్యానం బంధూక సన్నిభం.
వకారం జీవ బీజం చ ఉదానం శంఖ వర్ణకం,
హకారం వియత్స్వరూపం చ సమానం స్ఫటికప్రభం."

అని. 5 ఘటియల పాటు వాయువును స్థిరంగా ఉంచే అభ్యాసం చేయగలిగినప్పుడు సాధకునికి సిద్ధదర్శనం కలిగి భయాలు దూరమౌతాయి. అందుకే "కర్మణా మనసా వాచా ధారణా పంచ దుర్లభాః" అని ధారణ అనేది దుర్లభమైనదని అన్నారు.

భగవద్గీతలో కూడా "యస్తు తిష్ఠతి కౌంతేయ ధారణాసు యథావిధి, మరణం జన్మదుఃఖం చ సుఖం చ స విముంచతి."

అభ్యాసం ద్వారా యోగసంబంధమైన ధారణను సాధించిన సాధకుడు జన్మ మరణ దుఃఖాలనే కాకుండా, సుఖాల నుండి సైతం పూర్తిగా విముక్తిని పొందుతాడు; అన్నారు.

ఆదిశంకరులు అపరోక్షానుభూతి (122) లో—

"యత్ర యత్రమనోయాతి బ్రహ్మణ స్తత్ర దర్శనమ్,
మనసో ధారణం చైవ ధారణా సా పరామతా."

మనస్సు ఎక్కడికి వెడితే అక్కడల్లా బ్రహ్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతూ మనస్సును స్థిరంగా ఉంచుకోవటమే ఉత్తమమైన ధారణ అన్నారు. అంటే, మనస్సు ఏ విషయం మీదకు పోతే దానివల్లా బ్రహ్మగానే భావించాలి. అజ్ఞానంవల్ల ఏర్పరచుకొన్న నామరూపాలను త్యజించాలి. అప్పుడే సాధకుడు ధారణ అనే స్థితిని పొందుతాడు.

## 7. ధ్యానము

"తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్" (పా. యో. 3-2)

ధారణ చేసినట్టి నాభి మొదలైన తొమ్మిది ప్రదేశాల్లో ధ్యేయాన్ని ఆలంబనంగా చేసుకొన్న జ్ఞానంలో చిత్తం, లయమై పోవటమే ధ్యానం. అంటే, ధ్యేయాన్ని గూర్చిన జ్ఞానంతప్ప, ఇతర పదార్థాలకు సంబంధించిన ఏ విధమైన జ్ఞానమూ లేకుండా ఉండే స్థితినే ధ్యానస్థితి అంటారు.

ఆ జ్ఞానవృత్తి అఖండ ధారావాహిక రూపంలో నిర్విరామంగా సాగినప్పుడే ధ్యానమౌతుంది.

ధ్యేయంమీద చిత్తాన్ని లగ్నం చేయటం ధారణ అయితే, విషయజ్ఞాన రహితమైన ఆ చిత్తాన్ని ప్రవాహ రూపంలో ధ్యేయంవైపుకు సాగనీయటం ధ్యానం అవుతుంది.

ఆదిశంకరులు అపరోక్షానుభూతి 123 వ శ్లోకంలో—

"బ్రహ్మైవాస్మీతి సద్వృత్యా నిరాలంబతయా స్థితిః,
ధ్యానశబ్దేన విఖ్యాతా పరమానన్దదాయినీ." అన్నారు.

ఇందులో (1) నేనే బ్రహ్మననే భావం (అహం బ్రహ్మాస్మి అనే భావం) (2) నిరాలంబస్థితి ప్రధానం అన్నారు.

కొంతమంది, అంతర్యామి, సర్వవ్యాపకుడు అయినట్టి పరమేశ్వరుని యందు భక్తి భావంతో, నది సముద్రంలో ప్రవేశించి తన అస్తిత్వాన్ని కోల్పోయినట్లుగా, పరమేశ్వరుడు తప్ప, చిత్తానికి ఏ ఇతర పదార్థ జ్ఞానమూ లేకుండా పోవటం ధ్యానం అన్నారు. అయిదు ఘడియలపాటు ధ్యేయంలో చిత్తం లగ్నమై ఉండటాన్ని ధారణ అనీ, అట్టి 12 ధారణల కాలం (60 ఘడియలు లేక 24 గంటలు) ధ్యేయంలో చిత్తం లగ్నమై ఉండటం ధ్యానమనీ యోగ తత్త్వోపనిషత్తులో చెప్పబడ్డది.

యోగరాజోపనిషత్తు, అష్టాంగయోగసిద్ధి మొదలైన గ్రంథాల్లో తొమ్మిది ధ్యాన స్థానాల్ని గురించిన వివ

రణ ఉంది. గుదం (మూలాధార చక్రం) మేఢ్రం (స్వాధిష్ఠాన చక్రం) నాభి (మణిపూరం) హృదయకమలం (అనాహతం) హృదయానికి పై భాగం (విశుద్ధచక్రం) ఘంటికాస్థానం (తాలుమూలం) లంబికాస్థానం (జిహ్వాగ్రం) భ్రూమధ్యం (ఆజ్ఞాచక్రం) నభోబిలం (బ్రహ్మరంధ్రం) ఈ ప్రదేశాల్లో సగుణధ్యానం లేదా నిర్గుణధ్యానం చేయవచ్చు.

ఘేరండ సంహితలో ధ్యానాన్ని మూడు విధాలుగా విభజించి చెప్పారు—1. స్థూలధ్యానం 2. జ్యోతిర్ధ్యానం 3. సూక్ష్మధ్యానం, అని. ఏదో ఒక ఇష్టదైవతం మీద (శివుడు, విష్ణువు, దుర్గ వగైరా) నిలిపే ధ్యానం స్థూలధ్యానం అనీ, మూలాధారంలో దీపకళికలాగా వెలుగొందుతూ ఉండే కుండలినీశక్తి మీద విషయరహితమైన చిత్తాన్ని లగ్నంచేయటం జ్యోతిర్ధ్యానమనీ, సర్వాంతర్యామి అయినట్టి, నిరాకారుడైనట్టి, పరమాత్మ మీద ధ్యానాన్ని నిలపటం సూక్ష్మధ్యానమనీ అంటారు. స్థూలధ్యానాన్ని అభ్యాసంచేసి క్రమేణా ఆధారం లేకుండానే చిత్తాన్ని ధ్యానంలో లగ్నంచేయగల స్థితిని—సూక్ష్మధ్యాన స్థితిని—చేరటం మంచిది. జ్యోతిర్ధ్యానంగా కుండలినీ శక్తిమీద ధ్యానాన్ని లగ్నం చేయటం తాంత్రిక పద్ధతికి చెందినది. స్థూల సూక్ష్మ ధ్యానాలను మాత్రం అంతా అంగీకరిస్తారు.

జ్యోతిర్ధ్యానాన్ని గురించి ధ్యానబిందూపనిషత్తులో (19, 20) ఇట్లా చెప్పబడ్డది—

"హృత్పద్మ కర్ణికామధ్యే స్థిరదీపనిభాకృతిం,
అంగుష్ఠమాత్రమచలం ధ్యాయే దోంకార మీశ్వరం..."

హృదయకమల కర్ణికామధ్యంలో నిశ్చలమైన దీప శిఖలాగా వెలుగొందుతూ ఉండే, అంగుష్ఠ ప్రమాణుడై నట్టి, ఓంకార స్వరూపుడై నట్టి, ఈశ్వరుని గూర్చిన ధ్యానం (జీవాత్మను గూర్చిన ధ్యానం) జ్యోతిర్ధ్యానం అవుతుంది.

యోగతత్త్వోపనిషత్తులో సగుణ ధ్యానం, నిర్గుణ ధ్యానం అని, ధ్యానాన్ని రెండు విధాలుగా చెప్పి, సగుణ ధ్యానంవల్ల అణిమాది సిద్ధులు లభిస్తాయనీ, నిర్గుణ ధ్యానం వల్ల సమాధి లాభం కలుగుతుందనీ చెప్పారు.

అష్టాంగ యోగసిద్ధి సప్తమ ప్రకరణంలో ధ్యానాన్ని గూర్చి—

"అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ధ్యానం సంసార నాశనం
ఋతం సత్యం పరంబ్రహ్మ సర్వసంసార భేషజమ్,
ఊర్ధ్వ రేతం విశ్వరూపం విరూపాక్షం మహేశ్వరమ్
సోఽహమస్మీ త్యాదరేణై వ ధ్యాయేద్యోగీశ్వ రేశ్వరం."

అని, పరమాత్మను గూర్చి ఆ పరమాత్మను నేనే అనే భావంతో ధ్యానం చేయాలన్నారు. చివరలో

...అహమస్మీ త్యభిధ్యాయేత్ ధ్యేయాతీతం విముక్తయే
ఏవమభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః
క్రమాద్వేదాంత విజ్ఞానం విజాయేత న సంశయః" అని,

ఇట్టి ధ్యానంవల్ల మోక్షం లభిస్తుందని చెప్పటానికే, మహాత్ములు ఈ విధమైన ధ్యానంచేసి, వేదాంత తత్త్వాన్ని గూర్చిన జ్ఞానాన్ని పొందుతున్నారు — అహం బ్రహ్మాస్మి అనే స్థితిని పొందుతున్నారు అని చెప్పారు.

భగవద్గీతలోని ఆరవది అయిన ఆత్మసంయమ యోగాధ్యాయాన్నే ధ్యాన యోగాధ్యాయం అంటారు. అందులో యోగమనే శబ్దాన్ని ధ్యానయోగ పరంగానే వాడారు. అందులోని 14 వ శ్లోకం వరకు అష్టాంగాల్లోని యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారాలు చెప్పబడ్డాయి. 15 వ శ్లోకం నుండి 36 వ శ్లోకం వరకు ధారణ ధ్యాన సమాధులకు సంబంధించిన విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. యోగలక్షణాలను, యోగఫలాన్నీ చెప్పి, స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణాల్ని వివరించి, 37 నుండి యోగభ్రష్టుని గురించి చెప్పి, తపస్వుల కంటె, కర్మిష్ఠుల కంటె, పండితుల కంటె యోగి ఉత్తముడని ఉపసంహారంగా చెప్పారు.

## 8. సమాధి

"తదేవార్థమాత్ర నిర్భాసం స్వరూప శూన్యమివ
సమాధిః. (పా. యో. 3-3)

ధ్యానంలో కేవలం ధ్యేయం మాత్రమే గోచరిస్తుంది. అంతేకాదు, "నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను" అనే ప్రతీతి కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది. సమాధి స్థితిలో గ్రహణానికి,

గ్రహణకర్తకు సంబంధించిన స్మృతి కూడా ఉండదు—ధ్యాతకు తనను గురించిన జ్ఞానంగాని, ధ్యానం చేస్తున్నాననే జ్ఞానంగాని ఉండదు. కేవలం ధ్యేయం యొక్క ప్రతీతి మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. అంటే, చిత్తం 'స్వరూపస్థితిని' పొంది ఉంటుంది. ఏ విధమైన వికారాలూ, వృత్తులూ ఉండవు. అటువంటి ధ్యానాన్నే 'సమాధి' అంటారు. పతంజలి మహర్షి యిచ్చిన పై నిర్వచనంలో 'అర్థమాత్ర నిర్భాసం,' 'స్వరూప శూన్యం' అనే రెండు పదాలూ ప్రధానమైనవి. అంటే, సంస్కారం మాత్రమే మిగిలి, చిత్తానికి ఇక తన స్వరూపం అంటూ ఒకటి ఉండదు. వ్యాసభాష్యంలో ఈ సమాధిస్థితి అనేది చిత్తంయొక్క సార్వభౌమిక ధర్మంగా చెప్పబడ్డది—"యోగః సమాధిః స చ సార్వభౌమశ్చిత్తస్య ధర్మః" (వ్యాసభాష్యం సూ. 1-1)

ధ్యానంయొక్క చివరి పరిణామం సమాధి అన్నమాట. యోగానికి చరమావస్థ ఇదే! ధ్యానానికీ సమాధికీ ఉన్న భేదం ఏమంటే, ధ్యానంలో ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయం అనే మూడింటి జ్ఞానమూ మిగిలి ఉంటుంది. సమాధిలో ధ్యాత, ధ్యేయమూ అనే రెండూ ధ్యేయమైన పరమాత్మలో కలసిపోతాయి—అగ్నిలో ఉన్నట్టి ఇనుము బాగా కాలిన పిమ్మట అగ్ని రూపాన్నే పొందినట్లు లేదా, నీటిలో మునిగినవాడు కొంతసేపు నీటిలో లీనమై ఉండి

మళ్ళీ నీటినుండి పైకి తేలినట్లుగా సమాధిలో జీవాత్మ పరమాత్మలో లీనమై కొంతకాలంపాటు ఉండి మళ్ళీ పైకి వస్తుంది. ఆదిశంకరులు అపరోక్షానుభూతి (124) శ్లోకంలో సమాధిని గూర్చి ఇట్లా అన్నారు—

"నిర్వికారతయా వృత్త్యా బ్రహ్మాకారతయా పునః,
వృత్తి విస్మరణం సమ్యక్ సమాధిర్జ్ఞాన సంజ్ఞకః." అని.

నిర్వికారంగా, బ్రహ్మాకార వృత్తిలో పూర్తిగా చిత్తవృత్తి విస్మరణం జరిగినప్పుడు ఆ స్థితినే జ్ఞానసమాధి అంటారు. తేజోబిందూపనిషత్తు 1-37 లో దీనినే యథాతథంగా ఉటంకింపబడి ఉంది.

జాబాలదర్శనోపనిషత్తు దశమఖండం (1) లో అన్నపూర్ణోపనిషత్తు (5-76)లో సమాధిని గూర్చి ఇట్లా చెప్పారు—

"సమాధిః సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతాం ప్రతి" పరమాత్మ, జీవాత్మల ఏకీభావానికి సంబంధించిన జ్ఞానంలో నిశ్చయాత్మకమైన బుద్ధియొక్క ప్రాకట్యమే సమాధి అని. అట్లాగే 10 నుండి 13 లో "యదా సర్వాణి భూతాని స్వాత్మన్యేవ హి పశ్యతి" అంటూ ఆరంభించి 'జ్ఞానియైనవాడు సమస్త భూతాల్లోనూ తననే దర్శిస్తాడు. తానే బ్రహ్మ అవుతాడు. సమాధిలో పురుషుడు పరమాత్మలో ఏకీభావాన్ని పొంది ఏ ప్రాణినీ తనకంటె భిన్నమైన దాని

నిగా చూడడు. ఆ స్థితిలో అతడే పరమాత్మ అవుతాడు' అన్నారు.

భగవద్గీతలో—

"యో న్తస్సుఖో౽న్తరారామ స్తథా న్తర్జ్యోతి రేవయః,
స యోగీ బ్రహ్మనిర్వాణం బ్రహ్మభూతో౽ధి గచ్ఛతి."
(5-24)

జ్ఞానయోగి తన ఆత్మయందే సుఖాన్ని అనుభవిస్తూ, తన ఆత్మయందే క్రీడిస్తూ, తన అంతరాత్మయే ప్రకాశమని గుర్తించి అపరోక్ష జ్ఞానంతో బ్రహ్మభావాన్ని పొంది మోక్షాన్ని పొందుతాడు అన్నారు.

హఠయోగ ప్రదీపికలో—

సలిలే సైంధవం యద్వత్సామ్యం భజతి యోగినః,
తథాత్మమనసోరైక్యం సమాధిరభిధీయతే.

యథాసంక్షీయతే ప్రాణో మానసం చ ప్రలీయతే,
తదాసమరసత్వం చ సమాధిరభిధీయతే.

తత్సమం చ ద్వయోరైక్యం జీవాత్మ పరమాత్మనః,
ప్రనష్ట సర్వసంకల్పః సమాధిః సో౽భిధీయతే.

నీరు ఉప్పు కలసి ఏకమైపోయినట్లుగా, మనస్సు ఆత్మ ఈ రెండింటి ఐక్యము సమాధి అవుతుంది. అట్లాగే ప్రాణాలు మనస్సులో కలసిపోయి, ఆ మనస్సు సైతం

ఆత్మలో లీనమైపోయినప్పుడు అట్టి సామ్యావస్థను సమాధి అంటారు. అట్లాగే, జీవాత్మ పరమాత్మలు ఏకమైపోయినప్పుడు సమస్త సంకల్పాలూ (చిత్తవృత్తులూ) నిష్టమైపోతాయి. అట్టి స్థితిని సమాధి అంటారు. చిత్తవృత్తుల విస్మరణమే సమాధి అన్నమాట.

జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వజ్ఞానమే సమాధి అని, అన్నపూర్ణోపనిషత్తు (5–75 నుండి 80) లో చెప్పబడ్డది. హఠయోగ ప్రదీపికలో సమాధికి అనేక పేర్లు ఉన్నట్లుగా చెప్పారు—

"రాజయోగః సమాధిశ్చ ఉన్మనీ చ మనోన్మనీ,
అమరత్వం లయస్తత్వం శూన్యాశూన్యం పరం పదం.
అమనత్వం తథాఽద్వైతం నిరాలంబం నిరంజనమ్,
జీవన్ముక్తిశ్చ సహజా తుర్యాం చేత్యేకవాచకాః" అని.

ఘేరండ సంహితలో సమాధిలో ఆరు రకాలు చెప్పారు—(7–5, 6)

"శాంభవ్యా చైవ ఖేచర్యా భ్రామర్యా యోనిముద్రయా,
ధ్యానానందం రసానందం లయసిద్ధిశ్చతుర్విధా.
పంచధా భక్తియోగేన మనోమూర్ఛా చ షడ్విధా,
షడ్విధోఽయం రాజయోగః ప్రత్యేకమవధారయేత్.

ధ్యానయోగం, నాదయోగం, రసానందయోగం, లయసిద్ధియోగం, భక్తియోగం, రాజయోగం అని. శాంభవీ

ముద్రవల్ల ధ్యానయోగ సమాధి, ఖేచరీ ముద్రవల్ల నాద యోగ సమాధి, భ్రామరీ ముద్రవల్ల రసానందయోగ సమాధి, యోనిముద్ర వల్ల లయసిద్ధి సమాధి, మనో మూర్ఛవల్ల భక్తియోగ సమాధి, కుంభకంవల్ల రాజయోగ సమాధి సిద్ధిస్తుందని చెప్పారు. సమాధి సిద్ధికి ఆయా ముద్రలు అవసరమౌతా యని చెప్పటం ఇక్కడ విశేషం. దీనిని గురించిన నిర్ణయం అనుభవజ్ఞులైన సాధకులు చెప్పాల్సిందే! అనేకమంది సాధకులు తమ అనుభవాలను అనేక రకాలుగా చెప్పినందువల్ల, చెపుతూ ఉన్నందువల్ల, పాఠకులకు, అభ్యాసకులకు ఏమీ తోచని పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. అనేకమంది యోగులు తమ తమ అనుభవాలను, తమకు కలిగిన సమాధి స్థితిని గూర్చి తమ తమ ఆత్మకథల్లో రక రకాలుగా చెప్పారు. వారి శిష్యులు ఇంకా కొన్ని చిలవలు పలవలు చేర్చి చెప్పారు. వీటిలో కొన్ని భ్రమజన్యాలుగా కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ చెప్పబడిన ఈ ముద్రలు వగైరాలన్నీ తాంత్రిక పద్ధతిలోనివి.

ఇంతవరకు వివరింపబడిన అష్టాంగాలలో సమాధి అనేది ఎనిమిదవ అంగం; చివరిది. మిగతా ఏడు యోగాంగాలను సాధన చేయగా లభించే ఫలం సమాధి, కాబట్టి దీనిని ఒక అంగంగా చెప్పటానికి వీలులేదని కొందరు అంటారు—ధ్యానం యొక్క పరాకాష్ఠయే సమాధి కాబట్టి

ధ్యానమే చివరి యోగాంగం అంటారు. సమాధి స్థితివల్ల లభించే (సమాధికి ఫలస్వరూపమైన) జీవబ్రహ్మైక్యస్థితి (మోక్షం) ప్రధానం కాబట్టి సమాధి కూడా ఒక అంగమే అని కొందరంటారు. దీనిని గూర్చిన తర్కం అనవసరం.

పాతంజల యోగసూత్రాల్లో, ఈ సమాధి అనేది మూడు విధాలుగా ఉంటుందని చెప్పారు—

1) సవికల్ప సమాధి లేక సంప్రజ్ఞాత సమాధి: ఈ విధమైన సమాధిలో సామాన్యంగా ఓంకార జప రూపంలో క్రియ అనేది ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని సవికల్ప సమాధి అంటారు. ఈ సమాధి, బుద్ధి ఆధారంగా జరిగేది. అంటే, మానసికమైన ప్రణవజపం (ఉపాంశువు) మనస్సులోనే (మననశక్తి రూపంలో ఉండే మనస్సులోనే) జరుగుతుంది. కాని, బుద్ధి అనేది మనస్సుకంటె సూక్ష్మమైనది కాబట్టి, జీవాత్మ, ఆ మానసికమైన వ్యాపారాన్ని వదలివేసి బుద్ధి (ప్రజ్ఞ) ఆధారంగా ధ్యానం చేయుటంవల్ల ఈ సమాధి సిద్ధిస్తుంది. అందుచేతనే (ప్రజ్ఞ=బుద్ధి ఆధారంగా ఉండే సమాధి కాబట్టి) ప్రజ్ఞా సమాధి, లేక, సంప్రజ్ఞాత సమాధి అని అంటారు. ఈ సంప్రజ్ఞాత యోగంలో బుద్ధి మొదలుకొని పంచ స్థూలభూతాలు, పంచ తన్మాత్రలు (సూక్ష్మభూతాలు వీటికి సంబంధించిన సంపూర్ణ జ్ఞానం ఉంటుంది. ఇక వాటిని గురించి తెలుసుకోవాల్సింది ఏమీ ఉండదు. ఈ సంప్రజ్ఞా

యోగంలోనే (1) వితర్క సమాధి (2) విచార సమాధి (3) ఆనందానుగత సమాధి (4) అస్మితానుగత సమాధి అని నాలుగు రకాల సమాధుల్ని చెపుతారు. వీటిని గురించి క్రమంగా పాతంజలయోగ సూత్రాలు (అ. 3 - సూ 42 నుండి 46) లోను, 1-17 లోను చెప్పారు. దీనినే ఈ సవికల్ప సమాధినే - సబీజ సమాధి అంటారు. సంస్కార బీజం ఇంకా మిగిలి ఉంటుంది. కాబట్టి సబీజసమాధి.

2) అసంప్రజ్ఞాత సమాధి: ఈ సమాధిలో అన్ని రకాల సాలంబన వృత్తులూ నిరోధింపబడతాయి. దీనినే విరామ ప్రత్యయం అంటారు. "విరామ ప్రత్యయాభ్యాస పూర్వః సంస్కార శేషోఽన్యః" (పా. యో. సూ 1-18.) చిత్తంయొక్క స్వరూపం సంస్కార మాత్రంగా మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. ఇది ఒక నిరాలంబ స్థితి—ఏవిధమైన ఆధారమూ ఉండదు. సాలంబన వృత్తులన్నీ నిరోధింపబడగా, పరవైరాగ్యాభ్యాసం ద్వారా సాధ్యమయ్యే ఉపరతావస్థకు చెందినట్టి సంస్కారం మాత్రమే మిగిలి ఉంటుందన్నమాట. అంటే, చిన్మయ స్వరూపుడైన పురుషుని యొక్క స్వరూపావస్థానం. జీవుడు బుద్ధియొక్క ఆధారాన్ని కూడా వదలివేస్తాడు. అయితే, తనదైన స్వరూపజ్ఞానం మిగిలి ఉంటుంది. ఈ సమాధిని, సవికల్ప సమాధికీ, నిర్వికల్ప సమాధికీ, మధ్యస్థితిగా చెప్పుకోవచ్చు.

3) నిర్వికల్ప సమాధి: జీవాత్మకు తన స్వరూపానికి సంబంధించిన జ్ఞానం కూడా పరమాత్మ యొక్క చిద్రూపంలో—ఆనంద స్వరూపంలో—లీనమైపోయినప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధి అంటారు. ఈ సమాధిలో శబ్దము ప్రతీతి వీటికి సంబంధించిన వికల్పాలు ఏవీ ఉండవు. అందుచేతనే దీనిని నిర్వికల్ప సమాధి అన్నారు. దీనినే కొందరు నిర్వితర్క సమాధి అంటారు. (పా. యో. సూ. 1-43) కొందరు నిర్బీజ సమాధి అంటారు. సంస్కారబీజం కూడా నశించిపోతుంది. తాను శూన్యమైపోయి, ధ్యేయ స్వరూపాన్ని మాత్రమే సాక్షాత్కరింపజేస్తుంది అన్నమాట. ఈ సమాధిలో ఆధార ఆధేయ స్ఫురణ కూడా ఉండదు. కాబట్టి, దీనినే యోగానికి ఫలం అనవచ్చు. ఈ స్థితిలో అనిర్వచనీయమైన ఆనందం లభిస్తుంది. ఈ సమాధిని గురించీ, దీనిలో కలిగే ఆనందాన్ని గురించీ, మైత్రాయణ్యుపనిషత్తు 4-4-9 లో—

''సమాధి నిర్ధూతమలస్య చేతసో నివేశితస్యాత్మని,
యత్సుఖంభవేత్,
న శక్యతే వర్ణయితుంగిరా తదా స్వయం తదంతః
కరణేన గృహ్యతే.''

అన్నారు. ఈ సమాధిలో జన్మకారకాలైన బీజాలలాంటి సమస్త పాపాలూ క్షయమైపోగా, అవిద్యాది సమస్త దోషాలూ క్షయమైపోగా, ఆత్మ పరమాత్మల సంయోగం

వల్ల కలిగే ఆనందాన్ని మాటల్లో వర్ణించలేము. ఆ ఆనం దాన్ని జీవాత్మ తన అంతఃకరణంతో గ్రహించాల్సిందే! అనుభవించాల్సిందే!

అయితే, ఈ సమాధిని గురించి సమాజంలో అనేక మైన మూఢ నమ్మకాలు, అపోహాలు ఉన్నాయి. అనేక మంది కపట యోగులు అనేకమైన గారడీ పనులతో అమాయకుల్ని మోసగిస్తూ ఉంటారు. గంజాయి దమ్ములాగి ఆ మత్తునే సమాధి స్థితిగా భ్రమించేవారూ ఉన్నారు. యోగులు ప్రాణాల్ని బ్రహ్మాండం లోకి (బ్రహ్మరంధ్రం లోకి) లేదా సహస్రారంలోకి పంపి, అచట బంధించి, వేలకొలది సంవత్సరాలు జీవిస్తారని అంటూ ఉంటారు. ఇది పూర్తిగా అబద్ధం. శరీరంలోని ఏ స్థానంలో ధారణ, ధ్యానం చేస్తామో ఆ స్థానంలోనే సమాధి స్థితి కలుగుతుంది. కంఠకూపంలో, నాభియందు, కొండనాలుక వద్ద, దంతమూలంలో, ఇట్లా అనేకచోట్ల ధారణ ధ్యానాలు చేయవచ్చు. అయితే, ఈ ప్రదేశాల్లో సమాధిస్థితి ఎక్కువ కాలం నిలవదు. బ్రహ్మ రంధ్రంలో అయినా అంతే! ధారణ ధ్యాన సమాధులు అనేవి ప్రాణవాయువు ద్వారా జరిగే పనులు. ప్రాణ వాయువు ఎక్కువ కాలం ఆయా ప్రదేశాల్లో నిలవదు. ప్రాణ వాయువు ముక్కురంధ్రం ద్వారా బయటకు వచ్చేస్తుంది. కాబట్టి, మళ్ళీ ధారణ ధ్యాన సమాధులు ఆరంభించాల్సిందే! నీటిలో మునిగినవాడు, కొంతసేపు నీటిలో ఉండి మళ్ళీ

బయట వచ్చి మళ్ళీ యిష్టమైతే నీటిలో మునిగినట్లే, సమాధి నుండి ప్రాణవాయువు బయటకు రావటం, మళ్ళీ ధారణ ధ్యాన సమాధులు చేయాల్సి రావటం జరుగుతుందని అనుభవం ద్వారా అనేకమంది యోగులు చెప్పిన విషయం. అయితే, నీటిలో ఉండగలిగే సమయంలో, ఆయా వ్యక్తుల అభ్యాసాన్నిబట్టి భేదాలు ఉంటే ఉండవచ్చు. శ్వాస ప్రశ్వాసల సంచాలనం ఆగిపోతే, రుధిర సంచాలనం సైతం ఆగిపోతుంది. మనిషి బ్రతకడు అనే విషయం మనకు ప్రత్యక్షంగా తెలిసినదే! అటువంటప్పుడు సమాధి స్థితిలో ఉన్న యోగుల్ని భూమిలో పాతిపెట్టి, రెండు మూడు సంవత్సరాల తరువాత త్రవ్విచూస్తే హాయిగా బ్రతికి ఉండి, సమాధి నుండి బయటకు వచ్చారని చెప్పే కాకమ్మ కథల్ని అజ్ఞానులు తప్ప ఎవ్వరూ నమ్మరు.

అష్టాంగయోగసిద్ధి అనే గ్రంథంలో (8 వ ప్రకరణం 1 నుండి 5 వరకు) జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యాన్ని గూర్చిన-ఏకత్వాన్ని గూర్చిన - నిశ్చయాత్మక బుద్ధిప్రకటనవటమే సమాధి అన్నారు. ఆత్మ అనేది పరమాత్మలాగానే నిత్యము, సర్వగతము, కూటస్థము, నిర్దోషము, ఏకరసము అయినప్పటికీ, మాయవల్ల కలిగిన భ్రాంతి కారణంగా ఈ రెండూ భిన్నమైనవిగా గోచరిస్తాయి. కాబట్టి, ఈ రెంటికీ భేదం లేదనే అద్వైత భావమే సత్యం. ఈ కనిపించే జగత్తుకు అస్తిత్వం అంటూ లేదు. ఇటువంటి నిశ్చయాత్మక

బుద్ధినే సమాధి అంటారు. అసత్యమైన జగత్తు మనస్సు ద్వారా సత్యంగా మనకు భాసిస్తోంది అని మైత్రాయణ్యుప నిషత్తు చెపుతోంది—

"మన ఏవ జగత్సర్వం మన ఏవ మహారిపుః
మన ఏవ హి సంసారీ మనఏవం జగత్త్రయం,
స్పర్శరూప రసగంధం కోశాః పంచమనోభవాః
జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాది మనోమయమితీరితం...
.........గురుశిష్యాదికం న హి." అని.

కాబట్టి ఆత్మ పరమాత్మల ఏకీభావమే సమాధి అన్నారు. సంకల్పాభావం వల్లనే సమాధి సిద్ధిస్తుందని చెప్పారు. భగవద్గీతలో—

"యోఽన్తః సుఖోఽన్తరారామ స్తథాన్త ర్జ్యోతిరేవ యః,
స యోగీ బ్రహ్మనిర్వాణం బ్రహ్మభూతోఽధి గచ్ఛతి."
(5–24)

అంతరాత్మయందే సుఖం కలుగుతుందనీ, జ్ఞానం లభిస్తుందనీ తలచే యోగి, పరబ్రహ్మతో ఏకీభావం చెంది బ్రహ్మ నిర్వాణాన్ని పొందుతాడు అని చెప్పబడ్డది. ధ్యేయంలో చిత్తం ఏకాకారాన్ని పొంది, గాలికి చలించని దీపంలాగా స్థిరంగా ఉండటమే సమాధి అని కూడా చెప్పారు. సమాధివల్ల కలిగే ఫలం ఏమిటి? అంటే,

సమాధి ద్వారా పరమేశ్వర సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. అప్పుడు, జగత్తు జీవుడు ఈశ్వరుడు అనే మూడింటిని గూర్చిన నిశ్చయాత్మక జ్ఞానం కలుగుతుంది. అంటే, యథార్థ వివేకం కలుగుతుంది. భేదభావం (ఈ మూడూ వేరు వేరు అనే భావం) నశిస్తుంది. సర్వాంతర్యామియైన పరమేశ్వరుని యందలి ప్రేమలో నిమగ్నుడైన జీవుడు మోక్షాన్ని పొందుతాడు. దీనినే తైత్తిరీయోపనిషత్తులో ఇట్లా చెప్పారు—

"సత్యం జ్ఞాన మనన్తం బ్రహ్మ. యోవేద నిహితం గుహాయాం పరమేవ్యోమన్. సోఽశ్నుతే సర్వాన్ కామాన్ సహ. బ్రహ్మణా విపశ్చితేతి." అని (ఆనందవల్లి. అను. 1) జీవాత్మ, తన బుద్ధి గుహాయందున్న సత్య జ్ఞానానంత స్వరూపుడైన పరమాత్మను తెలుసుకొని, ఆ బ్రహ్మమందే స్థిరుడై, తాను ఏ ఏ ఆనందాన్ని కోరతాడో ఆయా ఆనందాన్ని పొందుతాడు" అని.

సమాధి నిరూపణాన్ని గూర్చి, ఆదిశంకరులు తమ 'వివేక చూడామణి' అనే గ్రంథంలో, భ్రమరకీట న్యాయాదులతో హృద్యంగా వర్ణించి చెప్పారు. సాధకులైనవారు ఆ గ్రంథంలోని 354 శ్లోకం నుండి 372 శ్లోకం వరకు చదివి మననం చేసుకోవటం మంచిది.

# సంయమం

"త్రయమేకత్ర సంయమః" (పా. యో. సూ. 3. 4) అని పతంజలి మహర్షి అన్నాడు. ధారణ ధ్యాన సమాధులు మూడూ కలిస్తే ఆ స్థితిని సంయమం అంటారు. అంటే, ధారణతో కూడిన ధ్యానం, ధ్యానంతో కూడిన సమాధి, ఏకకాలంలో జరిగితే దానిని సంయమం అంటారు. ఈ మూడింటిలోనూ కాలభేదం విడదీయరానంత సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. సమాధి జరిగినప్పుడు ఈ మూడింటి ఫలితమూ ఒకటే అవుతుంది. అంటే ధ్యానం చేయదగిన పరమేశ్వరుని యందు నిమగ్నమై పోవటమే సంయమం అన్నమాట. అందుకే, సంయమాన్ని ఉపాసనా యోగానికి తొమ్మిదవ అంగంగా కొందరు పేర్కొంటారు.

సంయమ ఫలం ఏమిటి? అంటే, "తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞాలోకాః" (పా. యో. సూ. 3-5) సంయమ లాభంవల్ల—సంయమ జయంవల్ల—సమాధి విషయకమైన బుద్ధి ప్రకాశిస్తుంది. సంయమం స్థిరమైనకొద్దీ సమాధిప్రజ్ఞ నిర్మలమౌతుంది. తద్వారా పరమేశ్వర సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది, అని భావం.

వివిధయోగ భూముల్లో సంయమం, వాటి ఫలం—

శరీరంలోని ఏ ప్రదేశంలో ధారణ జరుగుతుందో ఆ ప్రదేశాన్ని యోగభూమి అంటారు; ఉదా॥ నాభి, కంఠకూపం, కూర్మనాడి, హృదయం మొదలైనవి. ఈ సంయమ

ఫలాన్ని గురించి పాతంజల యోగదర్శనంలోని విభూతి పాదంలో విశేషంగా చెప్పారు. ఇక్కడ కొన్ని ముఖ్యమైన స్థానాల్లో సంయమాన్ని గురించి వివరింపబడుతోంది. అయితే, సంయమం నిమ్నస్థానాల్లో పరిపక్వమైన పిమ్మట ఊర్ధ్వస్థానాల్లో సంయమాన్ని అభ్యాసం చేయటం ఉచితం. నిమ్నస్థానాలనుండి ఊర్ధ్వస్థానాల్లో సంయమ ఫలాలు.

1) నాభిదేశంలో సంయమం:

''నాభి చక్రే కాయవ్యూహ జ్ఞానమ్ (పా. యో. సూ. 3-29)

నాభి చక్రంలో సంయమాన్ని ఆచరిస్తే (ధారణ ధ్యాన సమాధుల్ని ఆచరించటంవల్ల) శరీరస్థితికి సంబంధించిన సంపూర్ణ జ్ఞానం లభిస్తుంది. శరీరంలోని నాడులన్నీ నాభివద్ద కలుస్తాయనీ, కాబట్టి అక్కడ సంయమం ఆచరించటంవల్ల శరీర రచనకు సంబంధించినట్టి జ్ఞానం లభిస్తుందని అంటారు.

2) ''కంఠ కూపే క్షుత్పిపాసా నివృత్తిః''

(పా. యో. సూ. 3-30)

నూయిలాగా ఉండే కంఠప్రదేశంలో (జిహ్వా మూలానికి దిగువన) సంయమాన్ని ఆచరించటంవల్ల ఆకలి దప్పికలకు సంబంధించిన బాధలు ఉండవు. అంటే, అసలు ఆకలి దప్పికలు ఉండవని అనుకోరాదు. కంఠ కూపంలో చంద్ర నాడి (పింగళ) పనిచేస్తూ ఉంటుంది. సూర్యనాడి అయిన

'ఇడ' మూసుకొని ఉంటుంది. ఆకలి దప్పికలకు కారణమైన 'ఇడ' ఇచటి సంయమంవల్ల బంధింపబడి ఉన్నందున ఆకలి దప్పికల తీవ్రత ఉండదు అని సాధకులైన కొందరు యోగులు అంటారు.

3) కూర్మనాడిలో సంయమం:

"కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్" (పా. యో. సూ. 3-31)

కంఠ కూపానికి దిగువ వక్షస్థలంలో తాబేలు ఆకారంలో ఉండే నాడి, కూర్మనాడి. బహుశః ఇది శ్వాసనాళమై ఉండవచ్చు. ఈ ప్రదేశంలో సంయమం ఆచరిస్తే శారీరకమైన స్థిరత్వంతోపాటు, చిత్తస్థైర్యం కూడా కలుగుతుంది. శ్వాసయంత్రం స్థిరంగా ఉన్నప్పుడే చిత్తస్థైర్యం కూడా ఉంటుంది.

4) మూర్ధం (బ్రహ్మరంధ్రం)లో సంయమం:

"మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధ దర్శనమ్" (పా. యో. సూ. 3-32)

శిరః కపాలానికి మధ్యలో ఉండే రంధ్రాన్ని బ్రహ్మరంధ్రం అంటారు. భ్రూమధ్యం నుండి పైకిపోయే ఇడ పింగళ నాడులతో కలసినట్టి సుషుమ్న నాడీ మధ్యంలో ప్రకాశించే జ్యోతియందు సంయమాన్ని పాటిస్తే సిద్ధ పురుషదర్శనం కలుగుతుంది. సిద్ధదర్శనం అంటే యోగవిభూతుల దర్శనమ్ అని కొందరు, పరమ సిద్ధుడైన పరమాత్మ అని కొందరు,

తన గురువు అని కొందరు, సిద్ధులనే దేవయోనికి చెందిన వారని కొందరు అంటారు.

5) హృదయంలో సంయమం:

''హృదయే చిత్త సంవిద్'' (పా. యో. సూ. 3-34)

హృదయంలో సంయమాన్ని ఆచరించటంవల్ల ఆభ్యంతర జ్ఞానం (చిత్తం యొక్క స్వరూపానికి సంబంధించిన జ్ఞానం) కలుగుతుంది. హృదయాన్నే, కొన్ని సంప్రదాయాలకు చెందినవారు బ్రహ్మపురం అనీ, బ్రహ్మపట్టణం అనీ అంటూ ఉంటారు. ఆ హృదయ గహ్వర మనేది క్రిందికి వ్రేలాడుతున్న పద్మపు మొగ్గయొక్క ఆకారంలో ఉంటుంది. అదే చిత్తానికి స్థానం కాబట్టి అచట చేసే సంయమంవల్ల చిత్త స్వరూప జ్ఞానం కలుగుతుంది అన్నారు.

6) ఇంద్రియ శక్తుల్లో సంయమం:

''తతః ప్రాతిభ శ్రావణ వేదనాదర్శా స్వాదవార్తా జాయన్తే'' (పా. యో. సూ. 3-38)

దీని వెనుకటి సూత్రంలో ''...పదార్థా త్స్వార్థ సంయమాత్పురుష జ్ఞానమ్'' అని చెప్పారు. అంటే, బుద్ధి వేరు, పురుషుడు వేరు. అజ్ఞానంవల్ల, జడము, పరిణామ శీలము అయిన బుద్ధి, పరిణామం లేనట్టి, చేతనుడైనట్టి పురుషుడూ ఒకటే అని అనుకుంటున్నాము. భోక్తయైన జీవునియందు సంయమం చేస్తే పురుషునికి సంబంధించిన

జ్ఞానం కలుగుతుంది అని చెప్పారు. అంటే, అద్దంలో ముఖాన్ని చూచుకొన్నట్లుగా జడమైన బుద్ధిలో మనం చేతనుడైన పురుషుని దర్శించవచ్చు.

ఈ విధమైన పురుష జ్ఞానంవల్ల సాధకునికి మూడు కాలాలకు సంబంధించిన జ్ఞానము, దివ్యశబ్దాలను వినటం, దివ్య స్పర్శానుభవం, దివ్య రూపాలను చూడగలగటం, దివ్య రసాలను ఆస్వాదించగలగటం, దివ్య గంధాలను వాసన చూడగలగటం అనే సిద్ధులు లభిస్తాయని ఈ సూత్రంలో చెప్పారు. ఇట్లా పాతంజల యోగసూత్రాల్లో అనేక రకాల సంయమ ఫలాల్ని వర్ణించారు. ఇక్కడ సంక్షిప్తంగా కొన్నింటిని మాత్రమే చెప్పటం జరిగింది. సాధకునికి ఇట్టి శక్తులను పొందటమే పరమార్థం కాదు. వీటిమెడల వైరాగ్య భావాన్ని పొందాలి. లేకపోతే భ్రష్టుడై పోతాడు.

## ధ్యానయోగంలో (ఉపాసనాయోగంలో) వాసనాయామం

లోగడ చిత్తవృత్తి నిరోధాన్ని గురించి (వృత్తి యామాన్ని గురించి) ప్రాణాయామాన్ని గూర్చి (ప్రాణ నిరోధాన్ని గూర్చి) వివరించటం జరిగింది. వృత్తియామం సిద్ధిస్తే ప్రాణాయామం సిద్ధిస్తుంది. ప్రాణాయామ సిద్ధివల్ల వాసనాయామ సిద్ధి లభిస్తుంది. వాసనాయామమంటే చెడు

కోరికలను నిరోధించటం - సాంసారికమైన సుఖాల్ని అనుభవించాలనే కోరిక, సుఖాల్ని భోగాల్ని సంపాదించుకోవాలనే కోరిక, తృష్ణ, ఇటువంటి దుర్గుణాలే వాసనలు. సంకల్పానికి వాసనకు స్వల్పమైన భేదం ఉంది. సంకల్పం, కోరిక అనేది మనస్సులో పుడుతుంది. వాసన అనేది జీవాత్మయొక్క స్వీయశక్తివల్ల - సంస్కారబలంవల్ల పుడుతుంది. అంటే, జీవునికి సంస్కారబలంవల్ల పుట్టే కోరికను వాసన అనవచ్చు. మనస్సుయొక్క ప్రేరణను సంకల్పం అనవచ్చు. ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే—మనం మామిడిపండు తిన్నాం. దాని రుచిని అనుభవించాం. తాత్కాలికంగా తృప్తిని పొందాం. మామిడిపండు తినాలనే కోరిక తాత్కాలికంగా శాంతించింది. కాని, ఆ మామిడిపండు రుచి, దానివల్ల కలిగిన సుఖానుభవం, సంస్కార రూపంలో జీవునియందు ఉంది. అందుచేతనే మళ్ళీ ఒకప్పుడు—మామిడిపండును చూచినప్పుడు - ఆ సంస్కారమే మనస్సుద్వారా కోరికగా పరిణమిస్తుంది. అంటే, సంస్కారమనేది జీవుని అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. ఆ సంస్కారమే మరొక జన్మకు, ఆయా జన్మల్లో మనం చేసే పనులకు కారణం అవుతోంది. దీనినిబట్టి మనకు తెలిసేదేమంటే, జీవుని శక్తిద్వారా (సంస్కార వాసనల ద్వారా) అభ్యంతర ప్రయత్నం ఆరంభం కావటంతోనే, మనస్సులో సంకల్పమనేది (కోరిక) పుడుతోంది. కాబట్టి,

వాసన అనేది కోరికకు పూర్వరూపం అనవచ్చు. వాసన యొక్క మొదటి పరిణామం కోరిక. రెండవ పరిణామం శబ్దం. మూడవ పరిణామం కర్మ. నాల్గవ పరిణామం భోగం (సుఖ దుఃఖ రూపమైన కర్మలయొక్క ఫలాన్ని అనుభవించటం) కాబట్టి, జన్మ మరణాలు, స్వర్గ నరకాలు, సుఖ దుఃఖాలు మొదలైన ఈ ఫలభోగాలకు — సంకల్పం మొదలు కర్మ పర్యంతం జరిగే ఈ పరిణామా లన్నింటికీ— మూలకారణం వాసన అని తెలుస్తోంది. పైన పేర్కొన్న వాసనా పరిణామాలను గూర్చి యజుర్వేద బ్రాహ్మణంలో —"యన్మనసా ధ్యాయతి తద్వాచావదతి. యద్వాచావదతి తత్కర్మణా కరోతి. యత్కర్మణా కరోతి తదభి సంపద్యతే." అన్నారు. జీవుడు మనస్సుతో తలచిన దానిని వాక్కుతో చెపుతాడు. వాక్కుతో చెప్పిన దానిని చేస్తాడు. అట్లా చేసినదానిని పొందుతాడు. (అనుభవిస్తాడు) కాబట్టి దుష్ట సంకల్పాలు దుఃఖభోగాల్ని సత్సంకల్పాలు సుఖ భోగాన్ని యిస్తాయని తెలుస్తోంది. అందుకే కర్మయే జన్మకారణమని కూడా అంటారు.

జీవుడు, ప్రకృతి, ఈ రెంటి సంయోగంవల్ల వాసన అనేది పుడుతోంది. జీవుడు వాసనారూపంలో దేనిని కోరతాడో దానిని గూర్చే ధ్యానిస్తాడు. దానినే వాక్కు ద్వారా (శబ్దం ద్వారా) వ్యక్తం చేస్తాడు. ఆ తరువాత దానికి అనుగుణమైనట్టి కర్మను చేసి సుఖ దుఃఖాలను

అనుభవిస్తాడు. కాబట్టి, సాధకుడు (ఉపాసకుడు) ఈ వాసనా పరిణామాన్ని జాగ్రత్తగా, నిశితంగా పరిశీలించి, వివేచన చేస్తేనే తప్ప, వాసనాయామాన్ని సాధించలేడు. అందుకే శబ్దబ్రహ్మమైన ప్రణవాన్ని ధ్యేయంగా చేసుకొని సాధన చేయాలి అన్నారు. వాసనల స్వరూపాన్ని బాగా తెలుసుకొని, ఆయా వాసనలను చక్కగా నిరోధించగలగటమే వాసనాయామం. 'ఓం' అనే ప్రణవ మంత్రాన్ని ధ్యేయంగా చేసుకొని, మానసికంగా జపిస్తూ, ధ్యానయోగం ద్వారా సమాధి లాభాన్ని పొందటంవల్ల శబ్దబ్రహ్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. అయితే, పాపకర్మక్షయం జరిగేటంతవరకు జీవునికి ముక్తిలేదు. అంటే, సమస్త వాసనలు పూర్తిగా క్షయమయ్యేటంతవరకు జీవునికి ముక్తిలేదు. అంటే, కామ్యకర్మల క్షయం పూర్తిగా జరగాలి అందుకే, ముండకోపనిషత్తులో (2-2-18) ''భిద్యతే హృదయగ్రంధి శ్ఛిద్యన్తే సర్వసంశయాః క్షీయన్తే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్దృష్టే పరావరే.''

జీవుని హృదయానికున్న అవిద్యారూపమైన ముడులన్నీ పూర్తిగా తెగిపోయినప్పుడు సమస్త సంశయాలూ ఛిన్నాభిన్నమై పోతాయి. దుష్కర్మల క్షయం జరుగుతుంది. అప్పుడే జీవుడు, తన లోపలా బయటా కూడా ఉన్నట్టి పరమాత్మలో లీనమై అభేదాన్ని పొంది ఆనందాన్ని పొందుతాడు అన్నారు. ఇదే ధ్యానయోగ ఫలం.

## యోగసాధకులు గ్రహించాల్సిన ముఖ్యవిషయాలు

ధ్యానయోగం, ఉపాసనా యోగం, భక్తియోగం, రాజయోగం, హఠయోగం, లయసిద్ధి యోగం, నాద యోగం అని ఎన్నిరకాల యోగాలను గూర్చి చెప్పినా, అన్నింటికి మోక్షమనేది లక్ష్యం. మోక్షము, ముక్తి, నిర్వాణము, జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యము, అద్వైతస్థితి, అమరత్వం, అమృతత్వం స్వరూపస్థితి, ఈ మొదలైన పేర్లన్నీ మోక్షాన్ని సూచించేవే! కాబట్టి సాధకుడు ముందుగా తాను ఆశించిన లక్ష్యాన్నిగూర్చి, తాను చేరవలసిన గమ్యాన్ని గూర్చిన వివేకం పొందటం అవసరం. ఇట్టి వివేకం లభించాలంటే శ్రవణ మననాదులు - వేదాలు ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీతలాంటి గ్రంథాలు చదవటం, వినటం, మననం చేయటం అవసరం.

యోగాభ్యాసం అంటే కేవలం శారీరకమైన కొన్ని ప్రక్రియల్ని వ్యాయామంలాగా అభ్యాసం చేయటం కాదనీ, పరమాత్మను ఉపాసించటమనీ గ్రహించాలి. అట్లాగే యోగాభ్యాసం అనేది, శారీరక దార్ఢ్యతకోసం, కేవలం ఆరోగ్యం కోసం, వ్యాధి నివారణ కోసం ఉపయోగించేది కాదనీ, యోగం యొక్క ముఖ్య ప్రయోజనం అవిద్యా నివృత్తి జరిగి, జ్ఞానోదయ మవటం రూపంలో మోక్షప్రాప్తి అనీ గ్రహించాలి.

విద్య, అవిద్య, ఈ రెంటి స్వరూపాన్ని చక్కగా గుర్తించి, అవిద్యను వదలి తద్వారా లభించిన విజ్ఞానంతో మోక్షాన్ని పొందటానికై యత్నించాలి. ఈ విషయాన్నే ఈశోపనిషత్తులో యిట్లా చెప్పారు:

"విద్యాంచావిద్యాం చ య స్తద్వేదో భయగ్ం సహ,
అవిద్యయా మత్యుంతీర్త్వా విద్యయాఽమృతమశ్నుతే (11)

అవిద్య, విద్య అనే ఈ రెంటినీ కర్మ, ఉపాసన అని గ్రహించాలి. ఈ రెంటి ప్రయోజనాన్ని గ్రహించాలి. అవిద్య (కర్మ)ను ఆచరించటం ద్వారా మృత్యువును తరిస్తాడు. విద్యను (ఉపాసనను) ఆచరించటం ద్వారా అమృతత్వాన్ని పొందుతాడు. అంటే, రెండూ ముఖ్యములే! రెండూ కూడా పరమాత్మ స్వరూపములే! కాబట్టి మనం ఈ రెంటినీ సమానంగానే ఉపాసించాలి. కర్మాచరణ చేస్తూనే ఈ శరీరాన్ని వదలివేయాలి. ఉపాసన ద్వారా జన్మరాహిత్యాన్ని పొందాలి. కర్మాచరణకు, ఉపాసనకు కూడా ధ్యానమనేది చాలా ప్రధానం.

అనిత్యమైన ప్రపంచం, ఈ శరీరం వగైరాలను నిత్యమని భావించటమే అవిద్య. అంటే, అనిత్యమైన దానిని నిత్యమని, అపవిత్రమైనదానిని పవిత్రమని, దుఃఖాన్ని సుఖమని, అనాత్మను ఆత్మ అనీ భ్రమించటమే అవిద్య. ఇందుకు

భిన్నంగా అనిత్యాన్ని అనిత్యంగా, నిత్యాన్ని నిత్యంగా, అపవిత్రాన్ని అపవిత్రంగా, పవిత్రాన్ని పవిత్రంగా, అనాత్మను అనాత్మగా, ఆత్మను ఆత్మగా, దుఃఖాన్ని దుఃఖంగా, సుఖాన్ని సుఖంగా తెలుసుకోగలగటం విద్య. అవిద్య అనేది అజ్ఞానులకు బంధహేతువు కాగా విద్య అనేది బంధవిముక్తులను చేస్తుంది.

అయితే, కేవలం కర్మకాండల నాచరిస్తూ ఉపాసనను వదలివేయటం, పనికిరాదు. అట్లాగే, కేవలం ఉపాసనలో—దైవ ధ్యానంలో, భక్తిలో, నిమగ్నమై కర్మలను వదలివేస్తారో వారు అజ్ఞాన తిమిరంలో పడిపోతారు ఈ విషయాన్నే ఈశావాస్యోపనిషత్తు ఈ విధంగా చెపుతోంది—

"అంధం తమః ప్రవిశన్తి యేఽవిద్యా ముపాసతే,
తతో భూయ ఇవ తే తమోయ ఉ విద్యాయాంరతాః." (9)

కేవల కర్మాచరణం, కేవలం ఉపాసన పనికిరాదని, ఈ రెంటి సమష్టి విధానాన్ని ఆచరించాలని పై మంత్ర తాత్పర్యం. అట్లాగే కేవలం ఆసన ప్రాణాయామాదికాలు వ్యర్థం. అట్లాగే బాహ్యసాధనాలైన ఆసన ప్రాణాయామాదులు లేని, ధారణ ధ్యానాదులు సైతం సత్ఫలితాన్ని ఈయవని గ్రహించాలి.

## ఉపసంహారం

ఈ గ్రంథానికి ఉపసంహార వాక్యాలు నేనుగా వ్రాయటంకంటె జగద్గురువులైన శ్రీ ఆదిశంకరులు తమ 'వివేక చూడామణి' అనే గ్రంథంలో చెప్పిన 'సమాధి నిరూపణం' అనే విషయాన్ని అనువదిస్తే మంచిదని భావించి ఆ పని చేస్తున్నాను. ("వివేక చూడామణి"లోని 354 వ శ్లోకం నుండి 372 వ శ్లోకం వరకు)

"అజ్ఞాన హృదయగ్రన్థే ర్నిశ్శేష విలయస్తదా,
సమాధినా వికల్పేన యదాద్వైతాత్మ దర్శనమ్."

నిర్వికల్ప సమాధి ద్వారా అద్వైత ఆత్మస్వరూపం యొక్క సాక్షాత్కారం లభించినప్పుడు, అజ్ఞాన రూపమైన హృదయ గ్రంథి పూర్తిగా తెగిపోతుంది.

త్వమహ మిదీయం కల్పనా బుద్ధిదోషాత్
ప్రభవతి పరమాత్మన్య ద్వయే నిర్విశేషే,
ప్రవిలసతి సమాధావస్య సర్వో వికల్పో
విలయన ముపగచ్ఛేద్వస్తు తత్త్వావ ధృత్యా.

అద్వితీయము, నిర్విశేషము అయిన పరమాత్మ యందు, మన బుద్ధి దోషంవల్ల 'నీవు, నేను, ఇది' అనే ఈ విధమైన కల్పన పుడుతోంది. ఈ విధమైన కల్పనయే

సంపూర్ణమైన, సవికల్ప సమాధిలో విఘ్నరూపంలో స్ఫురిస్తోంది. కాని, తత్త్వవస్తువు సరిగా గ్రహింపబడినప్పుడు అదంతా—ఆ కల్పన అంతా—లీనమైపోతుంది.

శాంతో దాన్తః పరముపరతః క్షాన్తియుక్తః సమాధిం
కుర్వన్నిత్యం కలయతి యతిః స్వస్య సర్వాత్మభావం,
తేనావిద్యా తిమిర జనితాన్సాధు దగ్ధ్వా వికల్పాన్
బ్రహ్మాకృత్యా నివసతి సుఖం నిష్క్రియో నిర్వికల్పః.

యోగియైనవాడు, చిత్తశాంతి, ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగి విషయాలనుండి ఉపరతిని పొంది, క్షమాగుణంతో కూడి, నిరంతరం సమాధిని అభ్యాసం చేస్తూ తన సర్వాత్మభావాన్ని అనుభవిస్తాడు. తద్వారా అవిద్య అనే అంధకారంవల్ల పుట్టిన సమస్త వికల్పాలనూ చక్కగా ధ్వంసం చేసివేసి. నిష్క్రియుడు, నిర్వికల్పుడు అయి ఆనందంతో బ్రహ్మాకార వృత్తిలో ఉంటాడు.

సమాహితాయే ప్రవిలాప్య బాహ్యం
శ్రోత్రాది చేతః స్వమహం చిదాత్మని,
తఏవ ముక్తా భవపాశ బంధైః
నాన్యేతు పారోక్ష్య కథాభిధాయినః.

శ్రోత్రాది ఇంద్రియ సమూహాన్నీ, చిత్తాన్నీ, అహంకారాన్నీ, ఈ బాహ్యవస్తువు లన్నింటినీ, ఆత్మయందు లీనంచేసి, సమాధిలో స్థితినిపొందే వారే, సంసార బంధ

నాలనుండి విముక్తులౌతారు. కేవలం పరోక్ష బ్రహ్మ సంబంధమైన మాటలు చెప్పేవారు (అపరోక్ష బ్రహ్మజ్ఞానం లేనివారు) ఎన్నటికీ మోక్షాన్ని పొందలేరు.

ఉపాధి భేదా త్స్వయమేవ భిద్యతే
చోపాధ్యపోహే స్వయమేవ కేవలః,
తస్మాదుపాధేర్విలయాయ విద్వా
న్వసేత్సదా కల్ప సమాధి నిష్ఠయా.

ఉపాధి భేదంవల్లనే, ఆత్మయందు సైతం, భేదప్రతీతి కలుగుతోంది— భేదం కనిపిస్తోంది. ఉపాధి గనుక లయమై పోతే కేవలం 'స్వయం' అనేదే ఉంటుంది — తాను అనేది ఒకటే మిగిలి ఉంటుంది. అందుచేత, ఉపాధిని లయం చేయటం కోసమే, బుద్ధిమంతులు సదా నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉంటారు.

సతి సక్తో నరో యాతి సద్భావం హ్యేకనిష్ఠయా,
కీటకో భ్రమరం ధ్యాయన్భ్రమరత్వాయ కల్పతే.

ధ్యానయోగానికిదొక చక్కని ఉపమానం. గూటిలో ఉన్న ఒకానొక పురుగు, భ్రమరం (తుమ్మెద) వలని భయంతో సదా ఆ గండుతుమ్మెదనే ధ్యానిస్తూ ఉన్నందున, అది (పురుగు) తుమ్మెద రూపాన్నే ధరించి, తుమ్మెదయే అవుతోంది. (ఇదే భ్రమర కీటన్యాయం) అట్లాగే, ఏకాగ్ర చిత్తంతో నిరంతరం సత్స్వరూపమైన

బ్రహ్మంలో స్థితుడై ఆ ధ్యానంలో నిమగ్నుడై ఉండేవాడు బ్రహ్మస్వరూపుడే అవుతాడు.

క్రియాన్తరాసక్తి మపాస్య కీటకో
ధ్యాయన్యథాలిం హ్యలిభావమృచ్ఛతి,
తథైవయోగీ పరమాత్మ తత్త్వం
ధ్యాత్వా సమాయాతి తదేక నిష్ఠయా.

ఇతరములైన సమస్త క్రియలందూ ఆసక్తిని వదలిపెట్టి, కేవలం భ్రమరాన్ని మాత్రమే ధ్యానిస్తూ ధ్యానిస్తూ, కీటకం భ్రమరమై పోతుంది. అట్లాగే యోగి, ఏకనిష్ఠ కలవాడై పరమాత్మ తత్త్వాన్నే చింతన చేస్తూ చేస్తూ పరమాత్మ భావాన్నే పొందుతాడు.

అతీవ సూక్ష్మం పరమాత్మ తత్త్వం
న స్థూల దృష్ట్యా ప్రతిపత్తు మర్హతి,
సమాధినాత్యన్త సు సూక్ష్మ వృత్త్యా
జ్ఞాతవ్య మార్యైరతిశుద్ధ బుద్ధిభిః.

పరమాత్మ తత్త్వం అనేది మిక్కిలి సూక్ష్మమైనది. స్థూలదృష్టితో దానిని ఎవరూ పొందలేరు. అందుచేత, మిక్కిలి నిర్మలమైన బుద్ధిగల సత్పురుషులు సూక్ష్మదృష్టితో, సమాధి ద్వారా దానిని (పరమాత్మ తత్త్వాన్ని) తెలుసుకోవాలి.

యథా సువర్ణం పుటపాకశోధితం
త్యక్త్వా మలం స్వాత్మగుణం సమృచ్ఛతి,
తథా మనః సత్త్వరజస్తమోమలం
ధ్యానేన సన్త్యజ్య సమేతి తత్త్వమ్.

అగ్నిలో కరగించి—పుటపాక క్రియలతో శుద్ధిచేయబడిన బంగారం తనలోని మాలిన్యాలన్నింటినీ పూర్తిగా వదలివేసి, తనదైన, స్వాభావికమైన స్వరూపాన్ని పొందినట్లుగా, మనస్సు కూడా ధ్యానం ద్వారా సత్వరజస్తమస్సులనే మాలిన్యాలను వదలి ఆత్మ తత్త్వాన్ని పొందుతుంది.

నిరంతరాభ్యాస వశాత్తదిత్థం
పక్వం మనో బ్రహ్మణి లీయతే యదా,
తదా సమాధిః సవికల్ప వర్జితః
స్వతోఽద్వయానన్ద రసానుభావకః.

రాత్రింబవళ్ళు నిరంతరాభ్యాసంవల్ల పరిపక్వమై, మనస్సు బ్రహ్మంలో లీనమైపోయినప్పుడు, అద్వితీయ బ్రహ్మానంద రసాన్ని అనుభవింపజేసే, నిర్వికల్ప సమాధి దానంతట అదే లభిస్తుంది.

సమాధినానేన సమస్తవాసనా -
గ్రంథేర్వినాశోఽఖిల కర్మనాశః,
అంతర్బహిః సర్వత ఏవ సర్వదా
స్వరూప విస్ఫూర్తిరయత్నతః స్యాత్.

నిర్వికల్ప సమాధివల్ల సమస్త వాసనాగ్రంథులూ నశించిపోతాయి. వాసనలన్నీ నష్టమైపోయినందున సమస్త కర్మలూ నశిస్తాయి—కర్మనాశనం కలుగుతుంది. అంతట, బాహ్యాభ్యన్తరాల్లో—అంతటా—అప్రయత్నంగానే నిరంతరమూ స్వరూప స్ఫూర్తి (స్వరూపం స్ఫురించటం) కలుగుతుంది.

శ్రుతేః శతగుణం విద్యాన్మననం మననాదపి,
నిదిధ్యాసం లక్షగుణమనంతం నిర్వికల్పకమ్.

వేదాంతాలను—ఉపనిషత్తులు మొదలైనవాటిని—ఊరికే వింటూ ఉండటంకంటె, విన్నవాటిని మననం చేయటం వంద రెట్లు మంచిది. మననం కంటె నిదిధ్యాసనం (ఆత్మభావనను తన చిత్తంలో స్థిరం చేసుకోవటం) లక్ష రెట్లు మంచిది. నిదిధ్యాసనంకంటె కూడా నిర్వికల్ప సమాధి అంతులేనన్ని రెట్లు మంచిది. దీనివల్ల (నిర్వికల్ప సమాధి వల్ల) చిత్తం మళ్ళీ ఎన్నడూ చలించదు.

నిర్వికల్పక సమాధినా స్ఫుటం
బ్రహ్మతత్త్వ మవగమ్యతే ధ్రువమ్,
నాన్యథా చలతయా మనో గతేః
ప్రత్యయాన్తర విమిశ్రితం భవేత్.

నిర్వికల్ప సమాధిద్వారా తప్పకుండా బ్రహ్మతత్త్వానికి సంబంధించినట్టి స్పష్టమైన జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఇంకే

విధంగానూ అటువంటి జ్ఞానం కలుగదు. ఎందుచేతనంటే, ఇతర పరిస్థితుల్లో—అవస్థల్లో — చిత్తవృత్తి చంచలంగా ఉండటంవల్ల అందులో (చిత్తంలో) అనేక ఇతర ప్రతీతులు కూడా కలుగుతూ ఉంటాయి.

అతః సమాధత్స్వ యతేన్ద్రియః సదా
నిరంతరం శాంత మనాః ప్రతీచి,
విధ్వంసయ ధ్వాంత మనాద్య విద్యయా
కృతం సదేకత్వ విలోక నేన.

కాబట్టి, ఎల్లప్పుడూ ఇంద్రియాలను జయించి, శాంతమైన మనస్సుతో నిరంతరం ప్రత్యగాత్మమైన బ్రహ్మమందు చిత్తాన్ని స్థిరం చెయ్యి! సచ్చిదానంద బ్రహ్మంతో నీ ఏకత్వాన్ని దర్శిస్తూ, అనాదియైన అవిద్యవల్ల కలిగిన అజ్ఞానాంధకారాన్ని ధ్వంసం చెయ్యి.

యోగస్య ప్రథమం ద్వారం వాఙ్నిరోధోఽపరిగ్రహః,
నిరాశా చ నిరీహా చ నిత్యమేకాంత శీలతా.

వాక్కును నియమించటం లేదా మౌనం, అపరిగ్రహం (ద్రవ్య సంగ్రహం చేయకపోవటం) లౌకిక పదార్థలయందు ఆశ లేకుండటం, కామనలను వదలివేయటం, నిత్యమూ ఏకాంతంలో ఉండటం అనేవి యోగానికి మొదటి ద్వారం—సింహద్వారం.

ఏకాంతస్థితి రింద్రియోపరమణే హేతుర్దమశ్చేతసః,
సంరోధే కరణం శమేన విలయం యాయాదహంవాసనా
తేనానంద రసానుభూతి రచలా బ్రాహ్మీ సదా యోగిన
స్తస్మాచ్చిత్త నిరోధ ఏవ సతతం కార్యః ప్రయత్నాన్మునేః.

ఏకాంతంలో ఉండటం, ఇంద్రియ దమనానికి కారణమౌతుంది. ఇంద్రియ దమనం అనేది చిత్తనిరోధానికి కారణం అవుతుంది. చిత్తనిరోధంవల్ల వాసనా నాశనం జరుగుతుంది—వాసనాక్షయం సిద్ధిస్తుంది. వాసనలు నష్టమై పోయినందున యోగికి నిశ్చలమైన బ్రహ్మానంద రసానుభూతి కలుగుతుంది. కాబట్టి, సాధకుడైన ముని ప్రయత్న పూర్వకంగా చిత్తాన్ని నిరోధించటం చాలా అవసరం.

వాచం నియచ్ఛాత్మని తం నియచ్ఛ
బుద్ధౌ ధియం యచ్ఛ చ బుద్ధి సాక్షిణి,
తంచాపి పూర్ణాత్మని నిర్వికల్పే
విలాప్య శాన్తిం పరమాం భజస్వ.

వాక్కును మనస్సులో లయం చెయ్యి. మనస్సును బుద్ధిలో లయం చెయ్యి. బుద్ధిని ఆ బుద్ధికి సాక్షియైన ఆత్మలో లయం చెయ్యి! బుద్ధికి సాక్షియైన ఆ కూటస్థుని; నిర్వికల్ప పూర్ణబ్రహ్మంలో లీనంచేసి పరమశాంతిని అనుభవించు.

దేహ ప్రాణేంద్రియ మనోబుద్ధ్యాదిభి రుపాదిభిః,
యైర్యైర్వృత్తేః సమాయోగ స్తత్తద్భావోఽస్య యోగినః.

దేహము, ప్రాణాలు, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి ఈ ఉపాధులలో దేనితో యోగియొక్క చిత్తవృత్తికి సంబంధం ఉంటుందో వాటికి సంబంధించిన ఆయా భావాలే ఆతనికి కలుగుతాయి.

తన్నివృత్త్యా మునేః సమ్యక్సర్వోపరమణం సుఖం,
సందృశ్యతే సదానంద రసానుభవ విప్లవః.

ఆ మునియొక్క చిత్తం ఈ సమస్తమైన ఉపాధుల నుండి నివృత్తమై పోయినప్పుడు, అతనికి సంపూర్ణమైన ఉపరతివల్ల కలిగే ఆనందం స్పష్టంగా గోచరిస్తుంది. తద్వారా ఆతని చిత్తంలో సచ్చిదానంద రసానుభవానికి సంబంధించిన వెల్లువ పొడసూపుతుంది.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః.